



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2019年12月



自分の足でしっかり地面を踏みしめ、全身の力を使って草引きや畝作り、間引きをして下さっています。

室内では、手先をしっかり動かしながら柿の皮をむいて、干し柿作りをして下さっています。

## ～11月の活動報告～

11月のみなくちみんなの家では、お天気の良い日に皆さんが外での活動を積極的にされる姿がたくさん見られました。畑の様子を見に行き、鍬を持って新しいうねを作ってお下さる方、大根やほうれん草の間引いて下さる方など、今まで畑の作業をあまりされなかった方も外に出て、意欲的に活動される姿が印象に残りました。

また、毎日午後に行っている体操とレクリエーションのプログラムでは、「今日は天気がいいので外でやってみませんか?」との職員の声かけに皆さんが賛同して下さり、青空の下でのびのびと体を動かされた後、芝生の上でのゲートボールを楽しまれました。「今日は外でゲートボールしたわ。」と、ご自宅に帰られてから、ご家族さんに話をされる方もおられ、昔されていた事をまた出来たという喜びが伝わってくるようでした。



寒い季節になりますが、今後も様々な活動を通して、ご自宅での食事や着替え、トイレ動作など日常生活を送る上で必要な力の維持と向上を目標にした支援をしていきたいと思っております。

## ～今月のテーマ別体操(立ち上がり編)～

12月のテーマ別体操は「立ち上がりの動作をしやすくする為の体操」です。立ち上がる為には、「足を膝より後ろに置き、前傾の姿勢になり、手すりを押し出すようにして、お尻を浮かせる。」といった姿勢をとる必要があります。また、しっかり立ち上がる為には足首がやわらかく動く事も重要です。私たちは日常生活の中で、一日に何度も「立ち上がり」をしています。今月の体操で立ち上がりのしやすい姿勢やそのポイントに気づいて頂けたらと思います。



## 12月の行事予定

## ボランティア演奏会など



## 誕生日会



### おやつ作り



12月24日(火)

12月9日(月) アコーディオン演奏会

12月11日(水) ハーモニカ演奏会

12月18日(水) ギター演奏会

12月20日(金) クリスマス会

12月4日(水)

12月10日(火)

12月19日(木)

12月20日(金)

### 管理栄養士よりコメント



### カラダ、温かくしていますか？

寒い季節になると、体の芯から冷えやすくなります。体の外からはカイロやこたつで万全でも、肝心の体の中はどうでしょうか？ お腹が冷えていませんか？ 体はいつでもポカポカにしておくことが大切です。

#### 体を温めるといいことがあるの？

血液の流れがよくなり、内臓や筋肉へ酸素や栄養が十分に供給されて病気の予防につながります。

#### 体は冷えるとどうなるの？

全細胞・臓器の代謝が悪くなり、血液が汚れて炎症、動脈硬化、癌などになりやすくなります。

#### 体を温かくする方法は？

##### ・体を温める食べ物をしっかり摂る

黒っぽい色の食べ物\*黒豆 小豆 ひじき

動物性食品\*赤身の肉 卵 チーズ 鮭 マグロ 鯖

寒い地域の果物\*リンゴ ぶどう プルーン

塩気のある食べ物\*漬物 ちりめんじゃこ

地下でエネルギーを蓄えた食べ物\*ごぼう 人参 レンコン 玉ねぎ

##### ・体を温めたい時の飲み物

紅茶 黒豆茶 ウーロン茶 ほうじ茶 ココア

##### ・体を温める調味料

塩 味噌 醤油 黒砂糖 唐辛子 ニンニク 大葉 生姜



#### \*\*生姜の佃煮レシピ\*\*

生姜 100g

醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

砂糖 大さじ1

白胡麻 大さじ1/2

#### ~作り方~

①生姜は皮つきのまま水洗いし、千切りにする。

②①と調味料を鍋に入れ火にかけ、煮立ったら弱火にして、水分が飛ぶまで煮詰める。

③白胡麻をまぶし、冷めたら容器に入れる。



社会福祉法人 近江ちいしば会

ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家

滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。(月曜日~金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093