



5月の活動報告

～バケツ田んぼ～

毎年恒例のバケツ田んぼの苗を今年も皆さんで植えました。バケツ田んぼの活動は、「昔親しんでこられた米作りを思い出す」「手先や腕を動かす」機会になるだけでなく、普段外へ出られることの少ない方も、ご自分の植えた田んぼがあることで外へ出るきっかけ作りにもなると考えています。今年もバケツ田んぼの活動を通して、四季を感じたり外で身体を動かす機会を大切にしたいと思います。



～どら焼き作り～

おやつ作りでは、どら焼き作りを行いました。綺麗な円形になるように高い所から生地を流して下さったり、遠くの生地を裏返して下さったりと、おやつを作る工程で「自然と立つ」「腕を伸ばす」といった運動の機会にもなります。皆さんで協力して作ったどら焼きは大好評でした。



今月の体操（入浴編）

6月は「入浴動作」の体操を行っています。入浴は浴槽を跨ぐときの足を大きく上げる動きや、体を洗う肩の動きなど、普段より体を大きく動かすことが多くなります。実際にタオルを使って背中を洗う「肩の体操」や、浴槽を跨ぐために足をあげて「股関節を柔らかくする体操」を行っています。

背中を洗う動作などご自身で出来にくくなることを、これからも、ご自分の力で続けていける様に体操を行っています。実際タオルを使って背中を洗う動作を、ご自宅でも、お試して頂けたらと思います。



お誕生日会

6月4日(木)

6月10日(水)



おやつ作りの日

6月19日(金)

たこ焼き作り

6月30日(火)

さつまいも餡おはぎ作り

バケツ田んぼで収穫したお米を使います！




管理栄養士よりコメント 野菜・果物のチカラ


力のある野菜とは、高価な肥料を使うのではなく作物の生理構造、作る場所の気候や土質など、「風土」「品種」「技術」の3つの要素が会うことによって進化し圧倒的な美味しさが生まれた野菜です。

本当の「チカラ」を持った野菜や果物は、食べる人たちに笑顔や幸せを与えてくれます。野菜の栄養素であるビタミン・ミネラルは、筋肉の合成や脂肪の燃焼・髪の毛や爪の新陳代謝を進めるためのサポート役。


食物繊維は便通をよくすることで腸内環境を整えます。また、余分な脂質や糖質を排泄してくれます。

 野菜やくだものが不足して起こる症状

- ① 吹き出物などの肌荒れ
- ② 疲れやすく疲労がたまる
- ③ 免疫力が低下して、風邪をひきやすくなったり長引いたりします。

 「食」は、お腹を満たすだけでなく3つの大切な役割があります。

- ① 暮らし…食を通じた健全な生活習慣
- ② カラダ…健やかな発育や健康維持
- ③ ところ…楽しい食事で情緒を育む

 ファーマーズマーケットは、地元の生産者が消費者に直売する市場です。

- ① 身体によい食…栄養満点の農畜産物を食べて健やかな身体を作る。
- ② 地域によい食…地元の農産物を応援して、地域を元気にします。
- ③ 環境によい食…身近な地域で消費する事で環境を大切にします。



アボカド入り夏野菜マーボ(1人分)

材料…豚ミンチ 50g ピーマン 1/2個 南瓜 50g 人参 20g
アボカド 1/4個 トマト 50g 豆板醤 ニンニク 生姜 ゴマ油

作り方…南瓜と人参はいちよう切りにして、レンジ600Wで3分加熱

ピーマンは一口大、アボカドとトマトは角切り。フライパンに油とニンニクと生姜をいれ中火にかけ香りがでたら豚ミンチを炒め豆板醤を加え炒める。食材を入れて炒め調味して水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れる。



社会福祉法人 近江ちいろば会
ホームページ <http://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