



花歳時記 『ミモザ』

ゆで卵裏ごしにして、野菜の上に振りかけた春らしい華やかな『ミモザサラダ』は、鮮やかな黄色いふわふわしたこの花のイメージから名づけられました。

心も身体も春に向かって ～ロコトレ～



デイルームへ射す光はもう春。筋力やバランス能力は動かないでいるとますます衰えてしまいますので、関節に過剰な負担をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛える運動、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を音楽に合わせて行っています。利用者さんの体調に合わせ、また怪我のないようスタッフがひとりずつ声をかけています。主な2つを紹介しましょう。

♪ダイナミックフラミンゴ療法(開眼片脚立ち)

必ず物に掴まって床につかない程度に片足を上げる。

左右それぞれ1分間、1日3回

♪スクワット



椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす。膝は曲がっても90度を越えないように。

深呼吸するペースで5〜6回、1日3回
支えが必要な人は机に手を着いて行いましょう。

お誕生日を迎える方々

坂本 博子様 (15日)

お誕生日を迎えられて嬉しいです

奥野 トモエ様 (15日)

元気に、この日を迎えられて嬉しいです

砂川 幸子様 (20日)

藍ちゃんの家で皆さんに祝ってもらい幸せです

牧戸 きみる様 (23日)

また誕生日を迎えられて嬉しいです

ドクターからの健康アドバイス②



『カルシウム』と聞いて牛乳を連想する人は多いでしょう。『牛乳にはカルシウムがたくさん含まれていて、骨粗鬆症にならないために牛乳を飲む必要がある』と言われています。確かに牛乳はカルシウムが豊富です。しかし日本人はもともと牛乳を飲む習慣がなかった民族です。牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素(ラクターゼ)を体内に備えていません。いや正しくは、赤ちゃんのころ母乳を飲んでいた時期には、この酵素が体内にあつて働くのですが、離乳期を迎えると自然に無くなるのです。そのため日本人は牛乳を飲むとおなかの張り下痢をしたりしています。しかし欧米の一部の民族はこの酵素が一生涯出続けるため、牛乳を飲んでもうまく栄養として吸収できるのです。牛乳の苦手な方は無理して飲まなくてもいいですね。次回はカルシウムを多く含む食品についてお話しします。

ひとりひとりの健康状態に応じて、声掛けながら、1,2,3♪
無理なく楽しく、みんなでタオル体操
第三藍ちゃんの家でのスナックです。



建国記念日はあいにくの雨でしたが、勇ましい獅子舞を目の当たりにし、気持ちがひきしまりました。



藍ちゃんの家に来て、健康祈願をしていただきました。感謝！



坂ノ社境内
どんど火にあたり、悪疫退散を祈念

