

アニマルセラピー(犬との交流)

1月26日(土)前日の大雪にも関わらずパートナードックの皆様が犬を連れてきてくださいました。直接、犬と触れ合った時の、利用者様の笑顔が印象的でした。



めいせい だより

(医)慈久会
介護老人保健施設
明生苑

〒969-1131
福島県本宮市本宮
字南町裡 149

Tel 0243-34-6799
fax 0243-34-6799

節分



鬼は外、福は内♪



あ〜♪高校三年生〜♪



音楽愛好会様の観賞風景

ボランティア紹介

- 1月 パートナードック様
- 2月 本宮歌謡音楽愛好会様

※書道の伊藤竹軒先生は、毎月ご来苑いただいております。

行事予定

- 4月 お花見
- 5月 散歩
- 6月 大正琴 白岩教室様



めいせいだよりに掲載されている氏名・年齢・写真等はご本人、ご家族様の承諾を得て掲載しております。

- ・毎月第2火曜日に書道クラブ、最終日曜日に誕生会を行っております。
 - ・毎月第4土曜日にボランティアさんによる歌や踊りなどを行っております。
- ※行事予定・月間予定は変更する場合がございます。

◇お願い◇

- ・明生苑玄関は、午後八時から午前七時まで施錠します。ご来苑の方は、ご不便でも谷病院正面玄関から出入りされるようお願いいたします。
- ・居室カウンターの連絡用紙には必ず目を通すようお願いいたします。
- ・紛失防止のため、衣類・持ち物等にお名前の記入をお願いいたします。(マジックでの記入、縫い付け、刺繍等で明確にお願いします。)
- ・ご家庭で不要な大きめのレジ袋がございましたら、ご持参くださるようお願いいたします。

編集後記



暖かい風を体一杯に感じられる今日この頃です。「春」皆様にとっても、新たな芽生え、そして希望が感じられる年度始まりでありますよう、お祈り申し上げます。明生苑では、国のシステムの变化に伴い、利用者様の状態に合わせたサービスを行って参ります。そのため、お部屋の移室をお願いすることがあります。より良いサービスを行えるよう、職員一同努めて参ります。どうぞ、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

季節の変わり目でもありますので、お体に気をつけて、お過ごし下さい。

編集委員一同



新職員紹介

介護職員

橋本 涼子

初めての介護職なので、慣れてご迷惑をお掛けしますが、早く慣れるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



通所リハビリテーション

節分

今年の節分は日曜日の為、一日早い二月二日に行いました。登場した鬼に、『鬼は外、福は内。』の元気なかけ声と共に豆を投げ、鬼を追い払いました。

お腹を鍛えて腰痛撃退

寒くなると動くのがおっくうになり、腰痛に悩む事も多くなります。そこで今回は、布団の上でできる簡単な腰痛体操をご紹介します。お腹周りの筋肉を鍛えると腰痛の予防にもなるので、無理せず、休みながら行って下さい。

- ①寝たまま膝を立てます
- ②片足の踵を浮かせて止めます(10秒)
- ③床から10回持ち上げます
- ④両足を持ち上げて止めます(10秒)
- ⑤空中で自転車こぎをします
- ⑥手を上げて自転車こぎをします

栄養一番だし

Vol.3

春キャベツのキッシュ

「春分の日」を迎え、暦の上では春がスタートしました。寒さも幾分か弱まり、肌で春の訪れを感じられるようになってきましたね。今回は、旬の食材「春キャベツ」を使った料理を紹介します。春キャベツには **ビタミンC・Uが豊富！！**

免疫力を高め、美肌作用、コラーゲンを生成する上で不可欠なビタミンCや、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、傷ついた組織を修復するため、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの予防・改善に有効なビタミンU(別名:キャベジン)が豊富に含まれています。ビタミンC・Uは加熱すると壊れるので、生食が効果的です。加熱する時はスープなどにして汁ごと食べるのがおすすめです。芯の部分には多くのビタミンCが含まれています。油による胃もたれを防いでくれるので、豚カツやフライなどに添えると良いでしょう。

材料(1人前)	
春キャベツ	…300g
しめじ	…10g
ウィンナー	…2本
卵	…1個
牛乳	…50cc
粉チーズ	…10g
コンソメ	…3g
塩	…少々
こしょう	…少々
バター	…適量

作り方

- ①オーブンは180℃に温めます。耐熱の器の内側にバターを少々塗ります。
- ②キャベツ、しめじ、ウィンナーをを切ります。
- ③ウィンナー、しめじ、キャベツを良く炒め、コンソメと粉チーズで味付けしたら、お皿に移し冷まします。
- ④液卵を作ります。溶き卵、牛乳、粉チーズを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えます。
- ⑤野菜が冷めたら液卵を回しかけます。
- ⑥180℃のオーブンに入れて15分、さらに160℃に下げて20分焼いたら出来上がりです♪



ひな祭り

三月三日は桃の節句、ひな祭りです。その起源は、平安時代に、貴族の女の子が、遊びとして行っていた「ひな遊び」という人形遊びで、儀式的な要素はなく、ただの遊びだったそうです。江戸時代になり、女の子の人形遊びと、節物(大寒や小寒・立春等の二十四節気のこと)の「節句の儀式」が結びつき、「ひな祭り」として全国に広まったそうです。

通所リハビリでは、ひな人形を作り皆さんに持ち帰っていただきました。

通所リハビリテーションからのお願い

- ・入浴後の濡れたタオル等を入れるビニール袋(レジ袋)をご持参下さい。
- ・服薬事故防止の為、内服薬は一回分のみ、ご持参下さい。
- ・誤飲・誤嚥防止の為、お菓子等の持ち込みは、ご遠慮下さい。
- ・天候の状況により、送迎の時間が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
- ・衣類・バスタオル・タオル等で名前の記入が無い物には、ご記入をお願いします。

