ヒューマンサポート
草加
No.2908
2017.08.01

Human Support
動く広報誌
Human wind
ヒューマンの風

七夕祭り 天の川ゼリーを作りました!

7月7日。『七夕祭り』を行いました。今回は自分たちで『七夕スイーツ』を作ろうと午前中から挑戦致しました。夜空の天の川のお星さまをイメージして、青や白、黄色のゼリーをどんどん成形したり、クラッシュしたり。七夕にちなんだ物語を聞いた後で、皆様で作った『天の川ゼリー』が出てくると歓声が上がります。「綺麗だねぇ…」と食べるのが勿体ないご様子のご利用者様もいらっしゃいましたね。







キレイにできました









冷たくておいしいわ



出没!アド街ック天国 かっぱ寿司



たくさんお寿司を食べました!

7月14日、『かっぱ寿司』に出掛けました。毎年、回転寿司へのお出かけを楽しみにされている方がとても多く、車の中でも「今日は何を食べようかな?」と賑やかなご様子。沢山のメニューからどんどん選んで、なんと12皿も平らげたご利用者様もいらっしゃいました。味覚だけでなく、自分で選ぶ喜びを味わったひとときでした。

お寿司大好き!





流しそうめん

変わり汁選手権

7月19日、夏の恒例行事、『流しそうめん変わり汁選手権』を開催いたしました。今回もアイディア満載の変わり汁が5種類準備され、皆様の御膳にいなり寿司と天ぷらと共に並びます。「アボカドって美味しいのね」「どれも美味しい!」と、どんどんお代わりされていきます。流しそうめんに挑戦する方もとても多く、次から次へと流れてくる素麺を上手にキャッチしていらっしゃいました。午前中に予想した人気No.1当てコンテスト。見事に当てたご利用者様に記念品が贈られ、とても嬉しそうなご様子でした。来年はどんなメニューになるのか楽しみですね。

予防レシピ

今回は **骨粗鬆症**

骨量が減少し、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカになる「骨粗鬆症」。わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。その原因は、おもに加齢といわれ、骨量は20歳代でピークになり、その後は徐々に下がっていきます。摂取すべきものは何といってもカルシウム。豊富に含まれる「小松菜」と「ちりめんじゃこ」を使ったレシピをご紹介します。



材料(2人分)

- 小松菜……4株
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 揚げ油……適量
- 塩……適量
- 梅干し……大2個分
- めんつゆ…大さじ1/2
- 醤油……大さじ1/2







①沸騰したお湯に塩を入れ、小松菜をさっと茹でて冷水にとる。

②ちりめんじゃこを、カリッとするまで揚げ、油をきる。

③梅干しの種を取り除き、包丁で叩く。

④小松菜の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。ちりめんじゃこと梅干し、めんつゆ、醤油を合わせて完成。

認知症予防・軽減運動

● 人の名前が中々出てこない…
最近、物忘れが多い…
なんだか元気が出ない…

雑学 ハツラツ健康塾

認知症の予防には、「有酸素運動」「2つの事を同時に行う」「手のひらへの刺激」等が効果的と言われています。「有酸素運動」は、毎日の散歩を日課にする、買い物は少し遠いスーパーに出かけてみるなど生活の中で取り入れる事ができます。そこで、「2つの事を同時に行う」「手のひらへの刺激」は是非、体操を活用してみてください。「手のひら」には頭の神経細胞に繋がる大事な神経がたくさんあります。この神経細胞が「認知機能」にはとても大切な役割を果たしています。(昔、クルミをグリグリとすると良いと聞いたことがある方もいらっしゃるかと思います)手軽にできる手の体操、今日からでも挑戦してみてください。

巷では今後、認知症になる人口がどんどん増加していくというニュースも話題になっています。認知症予防の為に、毎日の体操や散歩などを始めてみませんか?今月は「認知症予防・軽減運動」の体操を紹介します。

❶ トントンスリスリ体操

自分のペースで行いましょう。

両足を肩幅に広げ座ります。右手をグーにして頭をトントン叩きます。左手はパーに開き、スリスリとお腹をさすります。この動作を右手と左手を交互にチェンジしながら行ないます。



❷ グーパー体操

10回行ないましょう。

背筋を伸ばして座ります。両手を前に出して大きく手のひらを広げます。今度はギュッと握ります。これを10回大きな声で数えながら行ないます。

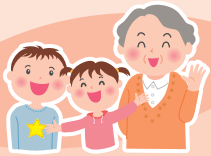


❸ 茶々つぼ体操 大きな声で歌いながら行いましょう。

両足を肩幅に開いて座ります。右手をグーにして左手はその上にパーにして(蓋)のせます。次に右手の下(底)に移動します。今度は左手をグーにして右手はパーにして左手の上と下に移動します。「茶々つぼ」の歌を歌いながらこの動作を繰り返します。最後は右手の上に左手の蓋がのせられるように頑張りましょう。



体験者の声



テレビの時代劇を見ていて、孫に説明したくても俳優さんの名前が出てこなくて…。「おばあちゃん、大丈夫?」なんて言われてしまい、自分でも不安になっていました。認知症予防体操に参加してみると、とても簡単で楽しかったですし、何より間違えても大きな声で皆さんと笑いながらできたことがすごく良かったです。クヨクヨしていないで頑張って続けてみようと思います。



大人の雑学

北極と南極はどちらが寒いの?

氷の世界の北極と南極。北極の方が北にあるので寒いのでは?と思いませんか。ところが、それぞれの冬の平均気温をみてみると、北極はマイナス25度前後、南極ではマイナス50～60度で南極の方が倍以上寒いのです。その寒い理由は三つあります。一つ目は、南極が陸の上に氷の層が出来ているのに対し、北極は海氷(海水が凍結したもの)で出来ているため、陸に比べ「暖まりにくく、冷めにくい」という性質があります。二つ目は、標高の高さです。標高が高くなるほど、気温は下がります。北極では氷の厚さが約10mですが、南極は陸の上に氷があるため、約2500mもあります。三つめは、南極は、暖流が流れ込みにくいため、海水温が上がらないのです。このような理由から南極の方が、気温が低くなります。マイナス50度の世界、想像すると、少し涼しくなってくるようですね。

8月の予定

8/13㊐	季節のイベント「スイカ割り」
8/15㊋	日本列島まるかじり「三重県」
8/17㊍	季節のイベント「夏祭りだよ!全員集合」
8/21㊊	アド街ック!「川口 名倉」
8/25㊎	美味しんぼ倶楽部「ハンバーガーショップ体験」
8/26㊏	誕生日会「8月生まれの方」
8/30㊌	イッテ究!「ダイソー」

Pickup STAFF!

ドライバーの安田です!

いつもありがとうございます。これからも安全運転で皆様のお役に立てるように頑張っていきますので宜しくお願い致します。



出身地:茨城県
趣　味:スポーツ
血液型:AB型

施設案内
デイサービスセンター
ヒューマンサポート草加
Human Support
〒340-0048 埼玉県草加市原町2丁目4-3
TEL.048-944-4800
FAX.048-944-4802
HP http://n-h-s.jp
Mail info-souka@n-h-s.jp