



敬老会

賑やかな会になりました！



9月15日『敬老会』を開催しました。毎年恒例の豪華な昼食では「おいしそう！」と、大きなチキンにかぶりついていらっしゃいました。昼食後は敬老会の始まりです。スタッフも総出でマジックや『鶴の恩返し』の寸劇を披露。「喜んで頂きたいね、みんなで頑張ろう！」と、仕事後に練習を重ねた寸劇は、衣装を含め大爆笑の渦でした。沢山笑った後は、職員からの贈り物贈呈とご長寿表彰を行いました。おやつには特注の大きなケーキが登場し「わあ～！」っと歓声が上がりました。「来年も絶対に参加したいわ。」と、とても楽しんで頂きました。

4万人突破記念イベント ものまねショー&ハツラツ健康塾

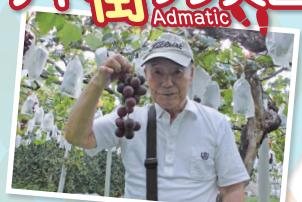
9月14日、ものまねタレントのひろぽんさんを招き、『4万人突破記念イベント』を開催しました。りゅうちえるそっくりのひろぽんさんが登場すると皆さん大騒ぎ！『加山雄三』や『美空ひばり』のものまねに「似てるわね、面白い！」スタッフも一緒にダンスを披露し、アンコールが起こるほど、楽しんで頂きました。



甘くてとっても美味しい！

9月19日、草加市谷塚にある『田口園』で、毎年恒例のぶどう狩りを行いました。雨が続く中、天候にも恵まれ、様々な種類のぶどうを試食しました。「甘くておいしい。」と喜ばれ、お皿のぶどうが空になっていました。ご自分の手でぶどうを狩りながら、皆様、活き活きと自然に触れ合い楽しめていた様子でした。

出没！アド街ック天国



9月19日、草加市谷塚にある『田口園』で、毎年恒例のぶどう狩りを行いました。雨が続く中、天候にも恵まれ、様々な種類のぶどうを試食しました。高血圧とは一般的に最大血圧が140mmHg以上、最小血圧が90mmHg以上である場合を言います。原因として腎臓のナトリウム調節機構の異常、塩分の摂り過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、精神的ストレス、喫煙などが挙げられます。今回のレシピは、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにしてくれるDHAが豊富な『さんまのハーブパン粉焼き』を紹介します。



(2人分)

●さんま 2尾
●レーズン 25g
●にんにく 大さじ1
●パセリ 大さじ3

●レモン 1/4個
●パン粉 30g
●オリーブオイル 大さじ2
●塩コショウ 少々

①

サシミは3枚

におろして半分

に切り、塩コショウを

します。

②フライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。③フライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。④(3)のフライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。⑤お皿に盛り付け、レモンを添えます。

④(3)のフライパンにさんまを並べて包むように入れ、蓋をして加熱します。

④(3)のフライパンにさんまを並べて包むように入れ、蓋をして加熱します。

④(3)のフライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。⑤お皿に盛り付け、レモンを添えます。

④(3)のフライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。⑤お皿に盛り付け、レモンを添えます。

④(3)のフライパンに油をひいて、中火で熱湯で溶かす。⑤お皿に盛り付け、レモンを添えます。

予防レシピ
今回は
高血圧

呼吸困難 軽減運動

● 最近、息切れがする…
長い時間歩くと、息苦しい…
体力が落ちて家の中にはばかり居る…

雑学



高齢になると慢性閉塞性肺疾患(COPD)や肺炎、気管支喘息などで呼吸の辛さに悩まる方がとても多くなります。慢性呼吸疾患の方が行なう、口をすぼめる呼吸法や、腹式呼吸などは、一般の方も肺活量や持久力を維持するために効果的と言われています。特に腹式呼吸は胸式呼吸の約3倍の換気(肺のガス交換)が可能だそうです。内臓周辺の血行も良くなると言われていますので、是非、「腹式呼吸」を取り入れてみましょう。

① 空見上げ体操 10回行ないましょ。

両手を頭の後ろに当てます。肘を大きく開いて鼻から息を吸いながら上を向きます。口をすぼめ一つ息を吐きながら前を向きましょう。※首が痛い方は無理をしないでください。



② 肘開き体操 10回行ないましょ。

両手首、両肘を胸の前で合わせます。この時に肘が下がらないように気を付けましょう。鼻から息を吸いながら、両肘を大きく左右に開きます。また両手を元に戻しながら、息を大きく吐き出しましょう。



③ 胸開き体操 5回行ないましょ。

両手を胸の前で組み、前に出します。そのまま頭の上に上げたら下ろして頭の後ろに当てます。肘を一度緩めてから、大きく開いて天井を見上げます。元に戻したら両手を離し、耳を触り、両肩を触り、身体の側面を触りながら下ろします。



体験者の声



若いころから喘息気味で、体力もあまり自信がない方でしたが、年を重ねるごとに息切れがひどくなり悩んでいました。「ハツラツ健康塾」の「呼吸困難軽減運動」は、あまり激しい運動ができない私でも行なう事ができます。ゆつたりとした体操を教えて頂き、今は毎日の日課となりました。秋になつたら紅葉を見にお散歩に出かける事を楽しみに頑張っています。

大人の雑学

魔女の宅急便やハリー・ポッターハーの映画でお馴染みの『ほうき』。魔法使いの定番の乗り物ですね。このほうきは、ハーブの一種エニシダを束ねて作ったものです。エニシダを英語にすると『broom=ほうき』。このほうきは、古くは祭式用として使われていました。また、一般の人々もエニシダのあるエニシダから作られほうきをつくり、家を掃き清めていたそうです。毒掃た、一般の人々もエニシダね。



魔女のほうき



10月の予定

- | | |
|------------|-----------------------|
| 10/4水 | ばかばか農園「白花豆とにんじんの追肥」 |
| 10/7土 | アウトドア「バーベキュー」 |
| 10/10火 | 季節のイベント「リハビリ運動会」 |
| 10/12木 | イッテ究!「ダーツのルールを調べよう」 |
| 10/16月・23月 | アド街ック!「秋のスイーツを食べに行こう」 |
| 10/18水 | 誕生日会 |
| 10/27金 | 日本列島まるかじり「京都府」 |
| 10/28土 | ばかばか農園「いちごを育てよう」 |
| 10/31火 | 季節のイベント「ハロウィンパーティー」 |

Pickup STAFF!

介護職の益子です!

初めまして、川口赤井からきました。早く皆様と仲良くなつて、楽しんで行きたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



出身地:北海道
趣味:山にドライブ
血液型:O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

〒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

