



新緑が鮮やかな季節になりましたね。風も心地よくさわやかです！
散歩がてら、ご近所を散策してみても？！新しいお店や今まで気が付かなかったお店を発見したり…。新たな楽しみができるかもしれませんよ (*^_^*)

森だより

No. 17 平成29年5月

リハビリスタジオ なるぎの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地

5月 行事予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
おじゃみ作り 体操&脳トレ		祝日 (憲法記念日)	祝日 (みどりの日)	祝日 (こどもの日)
8	9	10	11	12
買い物 魚釣りゲーム				
15	16	17	18	19
ミスド&ドライブ ゴゴ楽体操				
22	23	24	25	26
おやつ作り DVD鑑賞				
29	30	31		
貼り絵 ベンチホッケー				

※定員のある行事もありますので、詳しくは職員までご確認ください。

新入職員紹介

4月より
リハビリスタジオなるぎの森の勤務になりました
作業療法士の **久末 怜奈** さんです！！



一生懸命
頑張ります！！
よろしくお願いします。



～買い物練習～

買い物に行きましょう！



きららの丘でのお買い物です。
地元の野菜や名産品、その他日用品等買いたいものはたくさんです！
しっかりお財布の中身と
相談できていますか？？



それは別の袋にしてね



こっちのほうが
いいと思うよ！

帰りの車中での お♡や♡っ♡



歩き回った後は
より美味しいですね

3月20日～ ～調理練習～

～おやつレシピ～

☆バナナケーキ☆

材料(5人分)
ホットケーキミックス 150g
牛乳 100ml
卵 1個
バナナ 1本
ホイップクリーム 適量

《作り方》

- ①ボウルにバナナを半量入れつぶす。
- ②①に卵、牛乳を混ぜ、そこにホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ③残りのバナナを輪切りにする。
- ④フライパンに生地を丸く流し入れ、表面にバナナを乗せ、弱火で焼く。
- ⑤生地の上に細かな穴が出てきたら、裏返し、反対面もじっくり焼きあげる。
- ⑥お皿で粗熱を取り、クリームを添える。



上手に
まあるく♪

粉が飛ばないように上手に混ぜるのも、難しいです。力のバランスを考えながらやってみましょう！



完成！



楽しみながら運動機能向上！

◎玉運び◎

食器を上手に扱う練習になりますね！



◎ゴゴ楽体操◎

腕をしっかり振ることは歩く上でバランスをとることになります。座ったままでもしっかり練習しましょう！



手指から脳トレーニング！

◎折り紙工作（こいのぼり）◎

ハサミを使う！糊で貼る！紙を丸く折り曲げる！両手を上手に使いましょー！！

♡可愛く出来ました♡



～高齢者の食育③～

アルブミン不足に注意

きちんとした食事をしているのに、貧血、骨折、免疫低下を起こす方が多くいることが問題になっています。原因は血液中のアルブミンが不足しているからです。アルブミンが足りないと血管や免疫細胞、筋肉等の組織がスムーズに作られなくなり、身体に様々なトラブルを引き起こします。肉を避け、魚や乳製品や卵などでタンパク質を摂取する高齢者が多くいますが、肉からの摂取のほうがアルブミンの吸収率が良いのです。肉を避けることなく、バランスよく食品を摂取する事が健康への第一歩です！

1日のタンパク質摂取量の推奨例は成人男性で60g、成人女性で50gです。牛肉なら300g、卵だけなら10個、魚の切り身だけなら3～4切れに相当します。色々なタンパク質をバランスよく摂取しましょう。

おすすめタンパク質増量レシピ

1日に摂取できるタンパク質を増やし、無理なく毎日食べられるように考えられたレシピです。

☆しっかり鶏そぼろ☆

鶏ひき肉(200g) しょう油(大さじ2) みりん(大さじ2) 生姜(2片) 片栗粉(小さじ1) 水(50cc)

①火の付いていないフライパンに、鶏ひき肉としょう油、みりん、すりおろした生姜と片栗粉、水を入れ、混ぜる。

②火を付け(弱火)、木べらで混ぜながら2分半～3分程加熱し、全体の色が変わったら完成。

※冷蔵庫で3日間ほど保存が可能です(^_^)☆

☆カレー肉豆腐☆

牛薄切肉(150g) 絹ごし豆腐(300g) ごぼう(1/2本) カレー粉 料理酒、みりん、砂糖(各大さじ2)

サラダ油(小さじ1) 出汁(1カップ)

①フライパンにサラダ油を入れ、牛肉(一口大)、ごぼう(斜め切)を炒める。

②①に出汁を入れ灰汁を取りながら中火で煮込み、カレー粉、料理酒、みりん、砂糖を入れる。

③②に豆腐(一口大)を入れ、弱火にし、ごぼうに火が通ったところで完成。

いかがでしょうか？是非一度お試しください♡

