



恵方巻きの『**恵方**』とは、その年の福を司る神様、歳徳神(としとくじん)のいる方角のことをいいます。商売繁盛を願って食べたのが始まりの恵方巻きですが、恵方を向いて一本まると食べることで無病息災の運を「一気にいただく」ということを意味しており、途中で止めると「運を逃す」とも考えられています。2019年の恵方は『**東北東**』となります。

森だより

No. 38 平成31年2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

2月 行事予定

月	火	水	木	金
				1
				お守り作り 風船バレー
4	5	6	7	8
カレンダー作り & ゴゴ楽体操				
11	12	13	14	15
祝日 建国記念日	ひな祭りリース & 鬼退治			
18	19	20	21	22
料理教室 & DVD鑑賞				
25	26	27	28	
コースター作り & パック積み				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。
※2/11は祝日の為お休みさせていただきます

今月の出来るようになりました！

自分でご飯が食べたい!!

S・A様

スプーン操作や器を持つ練習、大豆を口まで持っていく練習を頑張りました



実際の食事でチャレンジ!!
最初から最後まで食べれることも増えました!!

手指から脳トレーニング！ 【お守り作り】

これでいいかの～
次はどうすればいいかの～

悪戦苦闘しながらも、一生懸命取り組まれてました。



完成しましたー!!



皆さん、思い思いの願い事を書いておられました。
「健康長寿」「100歳まで生きたい」などなど・・・

楽しみながら運動機能向上！ 【風船バレー】



そ～れ!!

風船を落とさまいと、皆さん必死な表情。(^ _ ^)
笑いも絶えず、大変いい表情をされていましたよ。



風船の行方をみている間も、体がいつでも動く準備をしています！踏ん張る足の筋肉も使っていますね。

パンケーキミックスで！おかずクレープ

【材料(6人分)】

- ・パンケーキミックス・・・40g
- ・パセリ・・・少々
- ・片栗粉・・・20g
- ・ハム・・・6枚
- ・バター・・・15g
- ・たまねぎ・・・1/4
- ・たまご・・・1個
- ・コーン・・・30g

【作り方】

- ①バターをレンジで溶かし、ホットケーキミックス、片栗粉とよく混ぜ合わせます。
- ②よく混ぜたら、牛乳、卵を加え、ダマが無くなるまでよく混ぜます。
- ③たまねぎ、コーンを炒め、火を通しておきます。
- ④クレープ生地を焼いていきます。弱火で、焦がさないように気をつけて下さい。
- ⑤焼けたクレープ生地に、ハム→マヨネーズ→玉ねぎ、コーンの順番で具材を乗せていき、クレープで巻きます。
- ⑥お皿に盛り付け、パセリを少々振って完成です。

調理練習

1月21日～25日

皆さん、和気あいあいと楽しんでおられました♪



※クレープの具材を変えてみたり。
またソースを変えてみるのもいいですよ。^

知っておくといい話

温まる食事で健康に冬を乗り切りましょう！

冬の寒さもまだまだもう少し続きますね。冷え対策はされていますか？自然の力で身体の冷えを改善する方法の一つに食事があります。健康維持のための生活習慣改善の一環としてお勧めです。

食事で血行を促進させよう！

冷えの主な原因は血行不良で、血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

全身の末梢神経まで血液を送り込み、血行を促進するには、まずは炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル(鉄、カルシウム、亜鉛など)の5大栄養素をバランスよくとることが基本です。中でも、血管を広げて血行を促進するビタミンE、全身に酸素を運ぶ鉄、鉄の吸収をサポートするビタミンCといった栄養素をとるように心掛けることが大切です。例えば、冬に旬を迎える野菜の中では、ビタミンEを多く含んだ大根の葉や、鉄分が豊富なほうれん草、ビタミンCを多く含むブロッコリーなどを料理にうまく取り入れるとよいでしょう。

また、冷たい物は胃腸の働きを弱めてしまいます。暴飲暴食は胃に血液が集中してしまい、体を冷やしてしまいます。甘い物や脂肪のとり過ぎも血液中に糖分や中性脂肪が増えて血行が悪くなるので注意しましょう。



体を温める食材

東洋医学には、食べ物の性質を利用して体のバランスを整える「食養生」の考え方があり、食べ物には体を温める「陽」の食材と、体を冷やす「陰」の食材があるとされています。

「陽」の食材は、寒いところで採れたものや、冬に旬を迎えるものであり、「陰」の食材は、暑いところで採れたものや夏が旬のものです。しかし、この分類は、単純に二分化できるものではなく、手を加えると性質が逆転する場合もあり、例えば火を通したものの、発酵させたもの、干したものは「陽」の性質を持ちます。

また、豆腐は「陰」の食材ですが、豆腐と同じ材料の大豆を発酵させたみそは「陽」の食材とされています。



平熱は36.5～36.7℃へ

食べ物の温冷比

低体温の方は温まる物を選んで下さい

+2.0 温	唐辛子	にんにく	しょうが	わさび	香辛料 朝鮮人参			
+1.5	納豆	めざし	味噌	牡蠣	発酵食品			
+1.0	しいたけ	栗	ねぎ	牛肉	羊肉	秋冬の野菜 熟爛		
+0.5	しじみ	わかめ	にんじん	リンゴ	北の果物 紅茶			
36.5℃	ここから下は低体温 食事の注意				さつまいも	いちご	とうもろこし	緑茶
-0.5					豚肉	牛乳	スポーツ ドリンク	
-1.0	なす	豆腐	きゅうり	トマト	夏野菜 牛乳			
-1.5	すだち	みかん	レモン	スイカ	柑橘類 ジュース			
-2.0 冷	コーヒー	ほうれん草	レタス	キャベツ	麦茶 ビール			

出典『関電SOSホームセキュリティ』から引用