

広報紙

老健まんだ

令和3年9月号 Vo1.69/偶数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



まんだクリニック(内科) 令和4年度初旬オープン



介護老人保健施設まんだ南側に隣接して
「まんだクリニック」を整備中です。
診療日、診療時間等の詳細は、広報紙や
ホームページで今後お知らせいたします。

～連載～ 生活不活発病予防 上半身運動（後半）

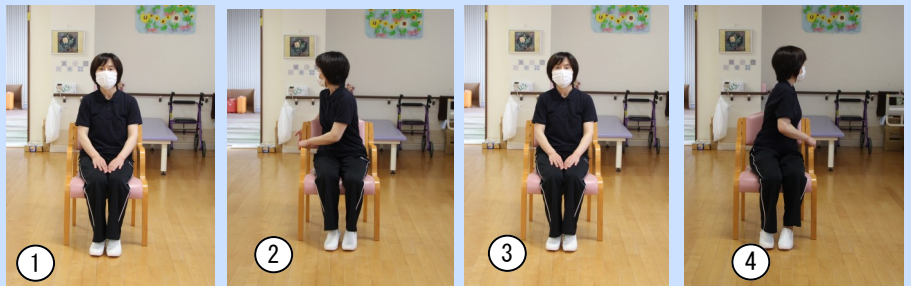
生活不活発病予防について連載でお伝えしています。今回は座ってできる上半身運動（後半）を紹介します。

【上半身をひねる運動】

(写真)

①→②→③→④の順に動かします。ゆっくりと左右5回ずつを目安に繰り返します。

肘かけがあれば片手を肘かけに乗せ、逆側から上半身をひねります。不安のない方は、腕を組んだ姿勢で体をひねってもよいでしょう。

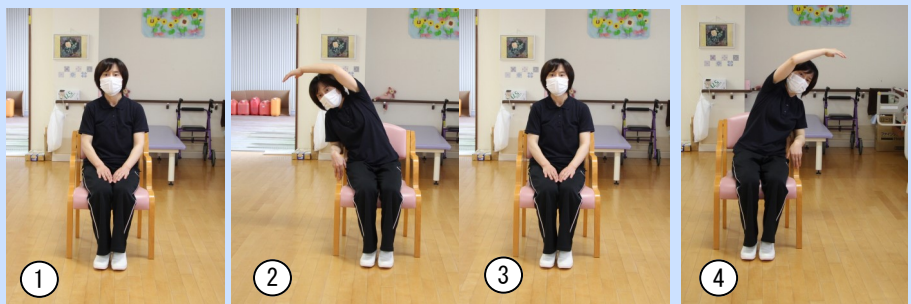


【上半身を左右に倒す運動】

(写真)

①→②→③→④の順に動かします。ゆっくりと左右5回ずつを目安に繰り返します

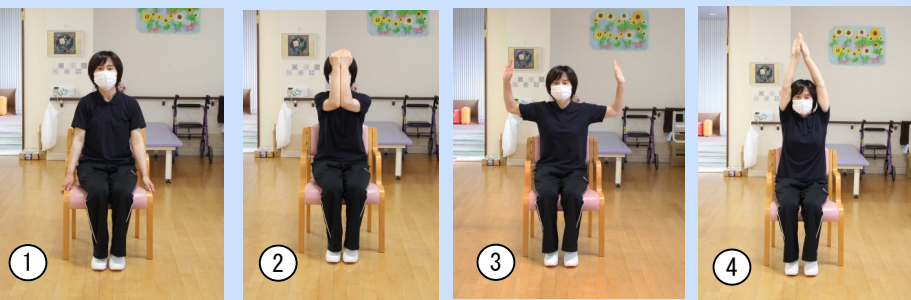
肘かけがあれば片手を肘かけに乗せ、逆の手を伸ばして上半身を横に倒します。



【肩や背中の運動】

④→③→②→③→④→③→②の順で10回を目安に繰り返します。

③と④は可能なら手のひらは外に向けます。腕を上上げて手の甲を合わせます。



※どの運動も肩や腰などの痛みがない範囲で動かしてください。

出典：公益社団法人
日本理学療法士協会

おやつはアイスクリーム

コロナの終息が見通せない中、ご利用者様もご家族との面会や外出の禁止で大変な思いをしておられます。

そんな中ですが1階多床室では季節を感じていただくと思い、その季節に合ったお菓子の提供を行っています。今回のおやつはアイスクリームにしました。

暑い夏の季節にはぴったりで「冷たくて美味しいね」「久々に食べたよ」等々の声が聞かれました。

次回は焼き芋を予定しています(^-^)



魚の味噌焼き&キャベツの土佐酢和え

今回は、簡単にできるおすすめレシピを2品をご紹介します。老健まんだでもよく登場しているメニューです♪
味噌の香りが食欲をそそられます。

◎魚の味噌焼き[材料 約4人分]

- 白身魚の切り身 4切
- 塩、酒 適量
- ①味噌 大さじ1
- ②砂糖 大さじ1
- ③みりん 小さじ2



魚の切り身に塩、酒をふりそのまま20分程度おきます。軽く水気をペーパーでふき取ります。

①の調味料を泡立て器などでよく混ぜ合わせ、切り身の両面にぬりつけ、冷蔵庫で1時間～半日漬け込みます。グリルか、焼き網でこんがり焼いて出来上がりです♪
※味噌が焦げやすいので注意してください。

◎キャベツの土佐酢和え[材料 約4人分]

- キャベツ 1/4玉
- 人参 1/4本
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- かつお節 適量



キャベツと人参を短冊切りにし、茹でます。ザルにあげ、水冷しよく絞ります。

ボールで調味料とあわせて混ぜ合わせ、最後にかつお節も混ぜあわせ完成です。♪

行事予定(10月 11月)

10月

◆書道クラブ 10月14日(木) 午後2時15分から

◆お花同好会 10月19日(火) 午後2時15分から

◆理容(ハッピー号) 10月25日(月) 終日

◆喫茶店(2階パブリックスペース) 10月28日(木) 午後2時30分から

11月

◆書道クラブ 11月11日(木) 午後2時30分から

◆お花同好会 11月16日(火) 午後2時15分から

◆理容(ハッピー号) 11月22日(月) 終日

◆喫茶店(1階パブリックスペース) 11月24日(水) 午後2時30分から