

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



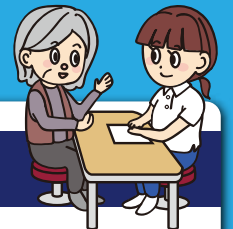
皆 勤 賞



「皆勤賞」



かなえるLIFEでの新しい取り組みとして、1ヶ月間休まず通っていただいたご利用者に日頃の感謝を込めて、『皆勤賞』を贈呈させていただいています。毎月、約70名いるご利用者の中、約30名の方が『皆勤賞』を受賞されています。受賞されたときの皆様の表情は照れていたり、嬉しそうに笑ってくれたり、その表情を見るととても幸せな気持ちになります。皆勤賞をもらえなかった方も『来月は休まないように頑張ろう!』と意気込んでくれています。「休まなければ皆勤賞がもらえる!」というやる気や意欲に繋げていただければと思います。これからもご利用者のやる気スイッチをONにできるような取り組みを考えて行きたいと思っています。



OCT

10

今月の予定行事

10/10(水) パステルアート

10/15(月) ラフターヨガ

空き状況

月	火	水	木	金
△	△	×	×	×

○空きあり △応相談 ×空きなし

入浴は、要相談になります。

「毎日続けよう！自主トレーニング」

責任者 竹田

座って行う筋トレ【膝周り編】

ゆっくり4秒かけて伸ばし、4秒かけて戻します
膝は最大まで伸ばしましょう

目的 大腿四頭筋の筋力強化

効果 スッと膝が伸びた立ち姿勢、椅子からの力強い立ち上がり



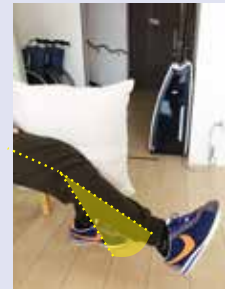
両膝でクッション等を挟む



片膝を伸ばす

良い例

悪い例



膝をしっかり伸ばしましょう！

美しい姿勢は一日にして成らず。皆でコツコツ続けてみましょう！

※関節に痛みが出る方は、痛みの無い範囲で行います



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士のブログ

「十五夜」をご存知ですか？

～最も美しく見える季節に月を鑑賞する～

「十五夜」という言葉は「満月」を表しており、年に12回から13回あります。中でも旧暦の8月15日の満月が一番美しいということで、この日を限定して「十五夜」と言うようになり、収穫を祝ってお供え物をしてきました。ちなみに今年の十五夜は9月24日でした。見忘れた方は10月21日が十三夜になりますので、この機会に月を眺めながらのお団子などがいいでしょうか。

『やわらかお月見団子』

材料
(一人分)

・白玉粉 30g ・絹ごし豆腐 51g
(白玉粉と豆腐の割合は ⇒ 1:1.7 です)



- 1 ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器などで細くなるまで崩したら、白玉粉を加えて混ぜ合わせます。
- 2 お団子を丸め、真ん中を軽く押してへこませたら、沸騰させておいたお湯の中に入れて浮き上がるまで茹でます。
- 3 お団子を氷水で冷やし、お好みで黒蜜やきな粉をかけたら完成です。

お豆腐が入っているので不足しがちなたんぱく質を摂取できるのが特徴です。



お問い合わせは⇒⇒⇒
PDリハビリデイサービス
かなえるLIFEまで

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67
<http://life.kanaerulink.co.jp>

かなえるLIFE

検索

