

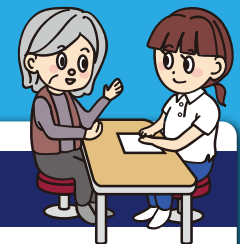
PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



「一周年パーティー」

9月にPDリハビリデイサービスかなえるLIFEが一周年を迎え、ご利用者と共に『一周年パーティー』を開催しました。一周年を機にご利用者同士のさらなる親睦を深めるため、あらためて一人ずつ自己紹介を行いました。仕事の話、両親の話、生まれ育った故郷の話など、皆さんがご自身のお話をしてくれたことで、お互いの事を知ることができ、ご利用者同士の絆がより深まったのではないかと感じています。



NOV

11

今月の予定行事

11/12(月) パステルアート

11/13(火) 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 宮本

背中が曲がっていると思っていたその姿勢、曲がっているのは首かも…

朝起きたとき、夜寝る前のトレーニング【頭部編】

①鼻から
息を大きく吸う



②口から吐きながら
顎をのどの方へ引く



③鼻から
息を大きく吸う



④口から吐きながら
顎を天井の方へ上げる



あおむけで後頭部は布団に着けたままでOK。息を吐ききるまで引き続ける。これを3回繰り返す。

目的 頭部を動かす筋肉を伸ばし、動きを広げる

効果 背筋がシャンとのびた姿勢、より疲れにくい歩行



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士の
ブログ

身体を温めて「免疫力」をあげよう

これから寒い季節になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行り始めますので、秋口から免疫力を高めておく必要があります。今回は、身体を温めて免疫力を上げるレンジで作る簡単スープを紹介します。



『ぽかぽかクリームスープ』

- | | | | |
|--------|---------|---------|----------|
| ●えのき茸 | ………1/2袋 | ●玉ねぎ | ………1/4個 |
| ●ベーコン | ………1枚 | ●牛乳 | ………300ml |
| ●バター | ………20g | ●薄力粉 | …大さじ2杯 |
| ●塩こしょう | ………少々 | ●顆粒コンソメ | …小さじ3杯 |
| ●おろし生姜 | …小さじ3杯 | | |

- ① えのき茸、玉ねぎ、ベーコンを細かく食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、バターを加えて500Wの電子レンジで3分30秒加熱します
- ② 電子レンジから取り出し、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます
- ③ 牛乳を加えて、薄力粉を溶かしたら、顆粒コンソメ、おろし生姜を加え、500Wの電子レンジで2分加熱します
- ④ 一度取り出し、塩こしょうで味を調え、再び電子レンジで1分30秒～2分加熱して完成です

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

