

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

# LIFE だより



絵馬



やわらか白玉団子

2019年

PDリハビリデイサービス  
かなえるLIFE

## 新年会

かなえるLIFEで新年会を実施。白玉粉と絹豆腐で「やわらか白玉団子」をつくりました。協力して調理する姿や、できた白玉をお互いによそいあう姿など、みなさんの気づかいと優しさを見ることができました。作りたてはやわらかく、モチモチで「おいしい!」「やわらかい!」と、笑顔がたくさん溢れていました。また、今年も折り紙で作った絵馬に一人一人願い事を書いて飾りました。みなさんの願い事が叶いますように。今年も楽しいと思ってもらえる行事を実施していきます。

FEB

2

### 今月の予定行事

2/12 (火)	カラオケ
2/13 (水)	エクサドン (和太鼓エクササイズ)
2/18 (月) ~1/22 (金)	体力測定
2/25 (月)	ラフターヨガ
2/28 (木)	パステルアート

### 空き状況



月	火	水	木	金
△	△	△	△	△

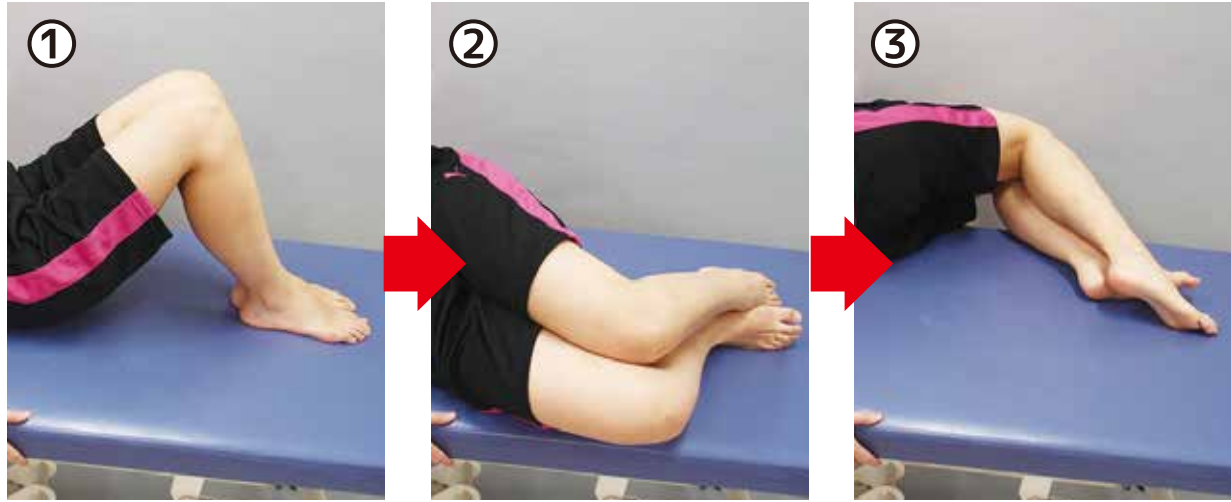
○空きあり △応相談 ×空きなし

入浴は、要相談になります。

PDリハビリデイサービス

目的 胴体の柔軟性を改善します

方法 あおむけで両膝を立てた状態から、両脚を左右に交互に倒します



ポイントは『吐きながら倒し、吸いながら戻す』です！

## 栄養のお話

管理栄養士 江星



管理栄養士の  
ブログ

### “レンジで簡単★あったかドリンク”

まだまだ寒さが厳しい2月！インフルエンザも流行していますが皆さんご体調はいかがですか？  
寒い季節は体が冷えやすく、体調不良の原因にもなります。  
体を温める事で免疫力がアップし、風邪などの予防効果を高める事ができます。

体を温めると…

血行促進  
効果

免疫力  
アップ効果

新陳代謝  
アップ効果

などがあります。

今回は、レンジで簡単に作れる、りんごジュースと生姜を使った「あったかドリンク」をご紹介します。

#### 《あったかドリンクの作り方》 材料:1人分

マグカップにりんごジュースと生姜の絞り汁を入れ、  
よくかき混ぜて600Wの電子レンジで  
1分30秒加熱したら完成です！



りんごジュース  
(約200ml)



生姜の絞り汁  
(小さじ1杯)



あったかドリンク  
(1人分)

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

