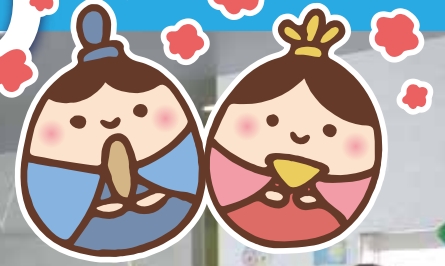


PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

# LIFEだより



和太鼓奏者グループ「鼓童の会」

## 「エクサドン」

佐渡の和太鼓奏者グループ「鼓童の会」の方々にお越し頂き、「エクサドン」を披露して頂きました。「エクサドン」とは『エクササイズ』+『佐渡』+『ドン!(太鼓の音)』を合わせた造語だそうです。和太鼓の音とリズムを聴き、それに合わせて一緒に楽しく太鼓を叩くことで、ご利用者のみなさんやスタッフの笑顔いっぱいになりました。

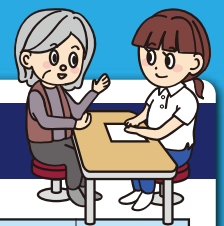
MAR

3

今月の予定行事

3/7 (木)	太極拳
3/12(火)	ラフターヨガ・体力測定
3/20(水)	カラオケ
3/25(月)	体力測定
3/26(火)	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

入浴は現在空きなしになります。

北原白秋作の「五十音」より抜粋した下の文章をゆっくり読んでみましょう。

ポイント

- ・はじめる前に、あくびをするように大きく口を開け閉めすると準備運動になります。
  - ・**母音**の文字を**大きな口の形**を作って発音する。
- ※大きな声より、大きな形を意識します。はじめは鏡を用いるとより分かりやすいです

- |    |        |       |       |
|----|--------|-------|-------|
| ①: | あめんぼ   | あかいな  | アイウエオ |
| ②: | かきのき   | くりのき  | カキクケコ |
| ③: | ささげに   | すをかけ  | サシスセソ |
| ④: | たちましょ  | らっぱで  | タチツテト |
| ⑤: | なめくじ   | のろのろ  | ナニヌネノ |
| ⑥: | はとぼっぼ  | ほろほろ  | ハヒフヘホ |
| ⑦: | まいまい   | ねじまき  | マミムメモ |
| ⑧: | やきぐり   | ゆでぐり  | ヤイユエヨ |
| ⑨: | らいちょうは | さむかろ  | ラリルレロ |
| ⑩: | わいわい   | わっしょい | ワヰウヱヲ |

口は  
大きな形を  
意識して!!



## 栄養のお話

管理栄養士 江星



管理栄養士の  
ブログ

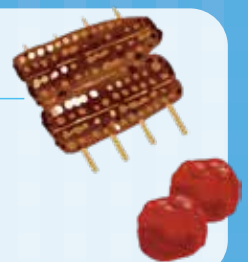
### “本当は良い！食べ合わせ食材”

良くない食べ合わせとして有名な、下記の「鰻×梅干し」、「人参×大根」の二例がありますが、実は…食べ合わせのいい食材なんです。今回はそんな『本当は良い！食べ合わせ食材』をご紹介します。

#### うなぎ × うめぼ 鰻 × 梅干し

梅干しが鰻の消化不良を起こすという説がありますが…

実際は、うなぎに含まれるビタミンB1・ミネラル成分・脂質・コラーゲン豊富栄養補給にピッタリです。そこに、クエン酸を含む梅干しを加わると、疲労回復に抜群の効果をもたらします。また、梅干しは、脂っこい食事の消化を助けてくれる役割もあるので、むしろ胃腸の働きを正常に保ってくれます。



#### にんじん × だいこん 人参 × 大根

人参のアスコルビナーゼという酵素が  
ビタミンCを破壊するという説がありますが…

実際は、ビタミンCの型が変化するだけで、ビタミンCの効果がなくなるというわけでは  
ありませんので、何も気にせず調理して頂いて結構です(^^)  
ビタミンCが豊富なので、美肌効果や疲労回復、免疫力アップ効果が期待できます。



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

