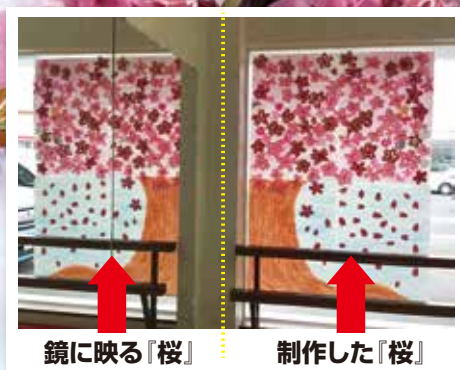


PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



桜



鏡に映る『桜』

制作した『桜』

3月は『桜』をテーマに制作を行いました。紙で桜のモチーフを作り、壁面画の様に貼りました。桜のモチーフはホッチキスやハサミを使用して、ご利用者・スタッフが一緒に作りました。出来上がった『桜』を見て「きれいやなあ〜」、「もう一つ作ってみるわ!」、「うまくできた!」とみなさん楽しそうでした。飾る場所は、かなえるLIFEの大きな窓。光で透けてスタンドガラスのように見えると評判です。その上、鏡に映って大きさも倍になりました。春を迎える準備も整いましたので、4月はかなえるLIFEでお花見を楽しみましょう!

APR

4

今月の予定行事

- 4/10(水) ラフターヨガ
- 4/19(金) パステルアート
- 4/25(木) カラオケ

空き状況



月	火	水	木	金
満員	満員	満員	満員	満員

○:空きあり △:応相談 満員:空きなし

現在、入浴は**空きなし**になります。

「ごあいさつ」

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE 責任者 門田

はじめまして。平成31年4月1日よりPDリハビリデイサービス かなえるLIFEの責任者となりました、理学療法士の門田淳志(かどたあつし)と申します。かなえるLIFEは平成29年9月1日開設後、おかげさまで多くのご利用者・ご家族に愛され、また地域の皆様のご協力のもと、この新年度を迎えることができました。大変感謝しております。開設から約1年7ヶ月、皆様から様々なご意見をいただき、パーキンソン病に合わせたプログラム、個々の生活機能に合わせたプログラム、また楽しく前向きな生活につながるプログラムを構築してきました。これからも地域の中で支え合うために必要な社会資源の1つとして、かなえるLIFEの運営に努めて参りますので、今後ともご支援のほどよろしくお願い致します。



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士の
ブログ

“きのこの効能”について

スーパーでよく見るきのこには、高血圧予防や皮膚のアンチエイジング、骨を強くするなど良い効能がたくさんあります。毎日の食事にきのこ料理を取り入れて元気な春を迎えましょう。



“しいたけ”

しいたけの「**エリタデニン**」という成分はコレステロールを低下させます。また便秘改善効果の「**食物繊維**」や免疫力をアップする「**ビタミンD**」が多く、高血圧や高脂血症などに良い。



“ぶなしめじ”

老化の原因「**活性酸素**」を取り除く抗酸化作用があり、肝臓への脂肪蓄積を抑える。便秘改善効果の「**食物繊維**」、浮腫み予防の「**カリウム**」、二日酔いに効果的な「**ナイアシン**」が豊富。



“まいたけ”

血糖値・アレルギー体質の改善、免疫力アップなどに有効、糖尿病の予防・コレステロールの抑制・排泄に良い。



“えのき”

脂質代謝を改善する働きがある「**キノコキトサン**」、皮膚や爪・髪に関わる「**ナイアシン**」が豊富! また「**ミネラル**」や「**カリウム**」も多く高血圧の予防に良い。



“エリンギ”

100gで19kcalときのことの中でも低カロリーなエリンギ! 脂肪の吸収を抑える働きがある。

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

