

PDリハビリサービス かなえるLIFE

LIFEだより



将棋部 活動開始!

将棋が大好きなご利用者の呼びかけで、『将棋部』が活動を開始しました。『将棋』といえば、「難しい」というイメージで苦手な人もいますが、『将棋』の駒を動かすために使う指先の動作や、相手の何手も先を読んで勝ちにつなげるために頭を使ったり、集中力も付くなど、やってみると良いこともたくさんあります。また、ご利用者同士のコミュニケーションが密になり、仲良くなることもできました。私達とご利用者の繋がりはもちろん、ご利用者同士の繋がりを色々な取り組みを通してこれからも広げて行きたいと思います。

JUN

6

今月の予定行事

- 6/6 (木) カラオケ
- 6/7 (金) ラフターヨガ
- 6/18 (火) パステルアート

空き状況



月	火	水	木	金
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。

「自分の身体を知ろう！」

責任者 門田

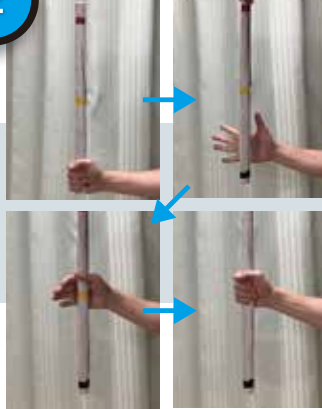
日常生活で使用することが少ない関節や筋肉を自ら意識的に動かすことで自分の身体と向き合う機会を作り、ボディイメージを高めると共に身体のバランス感覚も養います。今回は新聞紙の棒を使用して簡単にできる運動をご紹介します。

1 身体の柔軟性を鍛える



棒を両手で持ちまっすぐ上に挙げる。そこから横に倒す。

2 手指の素早い動きの反応の練習



棒を持った手を放し、再度つかむ。指をしっかりと開いて閉じる。

3 バランス・身体の使い方の練習



棒を投げて反対の手でつかむ。棒の動きをしっかりと見る。

新聞紙を丸めて棒をつくれれば、家でも簡単に行えますので、ぜひお試しください。



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士のブログ

お肉を食べて体力をつけよう！

暑い夏が近付いてきましたが、皆さん体調はいかがですか？今回は、栄養満点&軟らかく食べやすい『豆腐つくねの照り焼き』をご紹介します★しっかり食べて夏に向けて体力を付けてくださいね。



ひき肉は合挽きでも鶏肉でもどちらでも美味しくできます★

豆腐つくねの照り焼き

【豆腐つくね 材料】

ひき肉	---200g
絹ごし豆腐	---150g
玉ねぎ	---1/2個
料理酒	---小さじ2杯
おろし生姜(チューブ可)	---小さじ2杯
片栗粉	---大さじ1/2杯
塩	---少々

【照り焼きのタレ 材料】

醤油	---大さじ2杯
料理酒	---大さじ2杯
みりん	---大さじ2杯
砂糖	---大さじ2杯

- ①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで1分加熱しておく
- ②ボウルにひき肉・絹ごし豆腐・料理酒・おろし生姜・片栗粉・塩・粗熱を取った玉ねぎを加え混ぜ合わせる
- ③熱したフライパンに油をひき、形を整えたつくねを焼く
- ④つくねに火が通ったら、照り焼きのタレの調味料を加えてとろみがつくまで絡めたら完成

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

