

2023	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
5 May.	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18 イベント★	19	20	21
今月のイベントは… 運動会	22 詩吟	23 散髪	24	25 散髪	26 散髪	27	28
その他予定							
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	29	30	31				

木 室内レク

豆 ちしき

5月6日はコロッケの日です。明治文明開化の掛け声とともに、一気に広まった洋食文化の代表的な一品です。コロッケの言葉のルーツは、明治維新後、フランス或いはイギリスからこの食品が伝えられ、フランス語の「クロケット」が語源に、新しく外来語として「コロッケ」となったようです。また、大正6年には「ワイフもらって、うれしかったが、いつも出てくるおかずはコロッケ♪」と言う歌詞の「コロッケの唄」が大ヒットしました。また、最近では台風の日にコロッケを食べる文化が一部で流行っているようです。



ご愛読頂いているみなさまへ

5月に入り新茶が美味しい季節となりました。新茶（一番茶）は、冬の間蓄えた栄養を使い低温で時間をかけて育つため、甘み・旨み成分が豊富です。テアニン（アミノ酸）の旨みと、タンニンの苦渋味のバランスがおいしさのポイ

ントで、タンニンは高温で溶出されるため、旨みを重視する場合は、70℃程度のぬるめのお湯でじっくり抽出するといでしょう。また、茶葉を多めに濃く出すとおいしく入れられます。新茶を入れる際は参考にしてみてください。

5 2023

友愛園 テイサービスセンター 情報紙

行事のお知らせ

5/18 運動会。お楽しみに！

ゆうあいえん
友愛園 デイサービスセンター
☎ 078-934-5028 受付時間
月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp
〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550
➡ 施設見学随時受付中！



www.yu-ai.or.jp

Photo Location : 明石公園

NO.
214



お花見大会

10日

美しい舞踊にうっとり

3年ぶりの花見大会開催となり、皆さんの気持ちの高ぶりを強く感じられる中、絶好の花見日となしました。

恒例の友愛の里花見大会と言えば、定番の“日本舞踊”の披露です。松若寿恵実師範をはじめ11名の寿恵実会の皆様にご来園頂きました。

色とりどりの和服に、しなやかな舞で踊られる姿は、日本人としては感動するものがあります。妖艶な動きで舞う見事な踊りに心奪われ、しばし時を忘れる程でした。寿恵実会の皆様、あでやかな衣装で素晴らしい踊りを披露して頂き、ありがとうございました。

昼食の豪華な花見弁当も色鮮やかで、皆さんで美味しく頂きました。



献立は、ちらし寿司、お刺身、天ぷら、ほうれん草の和え物、赤だし、フルーツ（苺、キウイ）、桜の和菓子等で“花よりも団子”の言葉どおり大変好評でした。



デイのリハビリテーション

椅子に座りながらできる柔軟体操

健康を維持するために勧められるのがストレッチは、膝や腰が痛い人や激しい運動ができない人に人気の運動です。悪い姿勢により、約5キロの重い頭が肩や腰へ負担をかけ、筋肉を固くしていきます。筋肉が固くなると、いつの間にか悪い姿勢になり痛みやコリを発症させてしまいます。そこで必要なのがストレッチによる姿勢改善です。簡単なストレッチ体操を毎日続けていくことで、筋力が増えて正しい姿勢を保てるようになります。ストレッチで硬直している筋肉に柔軟性を取り戻し、



コリや痛みを徐々に解消していきます。また、簡単なストレッチをするだけで脳に刺激が行き、記憶を司る海馬が活性化し、認知症のきっかけになる脳内物質を減少させ、健康な神経細胞を成長させます。

首の筋肉をほぐすストレッチ

首の筋肉をほぐすストレッチは、首や肩周りの筋肉をほぐす体操で、肩こりや嚥下（えんげ）障害を改善したい人におすすめ。

ストレッチの正しいやり方

1. 背中をまっすぐにして顔は正面を見る
2. 左手を左の頬に添え、顔を右へ向ける
3. そのまま20秒キープ
4. ゆっくり正面を向く
5. 同じ動作で反対側も行う



左右何セット行うかは体調に合わせてください。

肩甲骨を柔らかくするストレッチ

肩甲骨周りの筋肉がこわばると、肩こりや眼精疲労が悪化します。肩甲骨を柔らかくするストレッチは、肩こりや目の疲れに悩んでいる人におすすめの体操。また、姿勢改善効果もあるので、ぜひ取り組んでみてください。

ストレッチの正しいやり方

1. 両手を後ろで組んで肘をまっすぐ伸ばす
2. 背筋を伸ばしながら、両手を上げていく
3. 同じ姿勢を5秒キープ
4. 腕を下げていく



毎日1セットを週3回ほど行いましょう。



デイ LIFE ~デイの日常をご紹介~

壁画づくり

今月は、紫や白の長い花房をつける、日本を代表する植物のひとつである、藤の花を制作しました。たくさんの藤の花を折り紙により折って頂きましたが、今回は手順が多く一つ折るのも一苦労でしたが、ゆっくり丁寧に皆さんで折って頂きました。完成するととても奥行き感も、立体的に仕上がりました。海外でも愛されている藤の花。優美で、たおやかで、美しい女性にも例えられるような藤の花は、毎年花を咲かせてくれる遅い花木です。

