

# デイサービス **みのはら通信**



初めまして。3月から調理スタッフとして勤務させて頂いております「角（すみ）佑紀」と申します。

学生の頃から料理やお菓子作りが好きで、バイトも主に飲食店ばかりでした。

みのはらでは10数名分を1人で調理すると聞き、出来るかどうか不安で、毎日そわそわしておりますが、皆様に「美味しかったよ。」「ありがとう。」と言って頂く事が、とても励みになります。調理師として働いていて一番嬉しい時だなぁ〜と、毎回実感しております。

まだまだ慣れず、いつもと違うように感じる事も多いと思いますが、早く覚えられるよう、また皆様にも名前と顔を覚えて頂けるよう頑張りますので、これからよろしくお願ひ致します。



2024

## 5月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 <b>休</b>	4 <b>休</b>
6 <b>休</b>	7	8 <b>フリー</b>	9 <b>ゲーム</b>	10	11
13	14	15 <b>フリー</b>	16 <b>ゲーム</b>	17	18
20	21	22 <b>フリー</b>	23 <b>ゲーム</b>	24	25
27	28	29 <b>フリー</b>	30 <b>ゲーム</b>	31	

### 《 豆 知 識 》

#### 5月18日はファイバーの日

食物繊維を摂る大切さを改めて知ってもらう為に制定されました。水に溶けずに水分を吸収して膨らむ**不溶性食物繊維**(イモ類、豆類、キノコ類)は便の量を増やして腸の働きを刺激します。更に乳酸菌やビフィズス菌といった体に良い作用をもたらす善玉菌の餌となり、菌を増やしてお腹の調子を整えます。ネバネバとした形状の**水溶性食物繊維**(納豆、海藻類、バナナ等)は胃腸内をゆっくり移動していく為、糖質の吸収を穏やかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。



🌸 お花見ドライブへGO〜!! 🌸

## 🚩端午の節句

ちぎり絵アートに挑戦中!!!



## 深呼吸

不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、身体の器官に様々な不調が現れます。自律神経のバランスは深呼吸によって整える事ができます。

### 《深呼吸によって期待できる効果》

1. リラックス効果…自律神経を整え、副交感神経が優位になる為、緊張や興奮が和らぐ。
2. ストレス解消…副交感神経が優位になることでストレス状態が落ち着く。
3. 疲労回復…酸素を多く取り込む事で効果あり。
4. 幸せホルモン…セロトニンの分泌を促す。
5. 便秘の解消…内臓の働きを活発にし、腸を刺激する。
6. 集中力アップ…脳に酸素を送り血流を良くする。

### 《効果的な深呼吸法》

まず、息を吐ききった状態にし、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。

背筋を伸ばして立った状態か、座って背筋を伸ばした状態で行いましょう。

次に吸う時の倍くらいの時間をかけて、口からスーッと吐きます。

1メートル先にあるろうそくの火を消すようなイメージで息を吐くと、より効果的です。

3～5回繰り返しましょう。

# デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください! ご利用お待ちしております。