

デイサービス **みのはら通信**



初めまして。4月より調理スタッフとして勤務しております田中千津です。自己紹介させていただきます。好きな事は体を動かす事で、ヨガを始めて13年になります。皆様が体操されている時は、キッチンで調理しながら思わず体が動いてしまいそうになります(笑)。ガーデニングも大好きです。狭い庭ですが、この春は20種類ほどの花が沢山咲いて、通りかかった方に「綺麗ですね」と声を掛けられて、とても嬉しかったです。また12歳の愛犬と一緒に、季節の花を観によく出掛けます。先日は満開のバラ園に行ってきました。これからは紫陽花が見頃なので、紫陽花巡りを楽しもうと思っています。

みのはらでは不慣れな点が多く、ご不便をお掛けしてしまう事が多々ありますが、皆様に「美味しかったよ」と喜んで頂けるお食事を提供できる様頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



6月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5 フリー	6 ゲーム	7	8
10	11	12 フリー	13 ゲーム	14	15
17	18	19 紫陽花	20 ドライブ	21	22
24	25	26 フリー	27 ゲーム	28	29

《 豆知識 》

6月6日は梅の日

『梅はその日の難逃れ』と言われ、古くから重宝されてきました。梅に含まれるクエン酸には疲労回復やカルシウムの吸収を促進する効果があります。梅ポリフェノールにはインフルエンザ等に強い増殖抑制作用や消毒作用があり、また植物性乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えてくれます。**食欲増進、便秘予防、肥満・糖尿病予防、免疫力アップ、抗アレルギー効果等**、非常に栄養価の高い食品です。日常的に取り入れて、健康維持や病気の予防に役立ててみて下さい。



兜のちぎ絵作品 完成!

うすいえんどうの皮むき●●●

畑仕事のフ口の方々に
コツを教えてくださいました!!



かかと落とし

年齢と共に減少する骨量を増やし、骨を丈夫にする為には栄養だけでなく運動が重要です。骨は重力負荷が掛かるほど強くなります。

骨が脆くなった人の骨折で一番多いのが脚の付け根、大腿骨の骨折です。「かかと落とし」はいつでもどこでも手軽にできて効果は抜群です。

かかとへの衝撃が全身の骨細胞に伝わり、骨を作る骨芽細胞を増やします。また、同時にふくらはぎの筋肉も鍛えられるので、転倒予防にもお勧めです。

🦴 股関節の骨密度を上げる【かかと落とし】体操 🦴

少し前傾姿勢で膝を軽く曲げて固定し、両足を肩幅より少し広めに開けて立つ
バランスを崩しやすい時は、椅子の背やテーブル等を支えに行う。



股関節に刺激が届くよう意識しながら『かかとを上げる→床にストン！と落とす』の動作を繰り返す。



【1日30回】を目安に体調に合わせて行いましょう。

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。