

いきいきふじ便り

vol.40
H26年4月発行
ケアハウスふじの郷



初詣



成田山
毎年恒例となつて
います成田山へ初詣
に行つてきました。
皆さん、感謝と願い
をこめてお参りしま
した。

1月16日(木)



お千代保稲荷
お千代保稲荷へ行つて
きました。今年は雪に見
舞われ寒い一日となりま
したが、幸いなことに車
に乗っている時だけが雪
で済みました。

3月10日(月)

豆まき 2月3日(月)

今年の豆まきは趣向を変え、外に向かっ
て「鬼は外」、中に向かって「福は内」
と本来の豆まきを採りいれました。豆まき
の後にはお茶と豆蒸しパンを頂きました。
モチモチとしていて美味しかったです。



ETC寿司
バイキング
本日の昼食はお寿司です。
マグロ・イカ・サーモン・エビ・
玉子・穴子、どれも新鮮で美味
しかったですね。お替りは自由
です。たくさん食べましたか？

2月14日





チョコレートケーキ作り 2月13日(木)

明日はバレンタインデー♪特に関係はありませんがチョコつながりとして、チョコレートケーキを作りました。材料を混ぜて焼くだけの簡単なチョコレートカップケーキの完成です。

餃子作り 2月26日(水)

皮から手作りの本格的焼き餃子に挑戦です。もちもちとした美味しい餃子が作れました♪

ピザ作り 3月20日(木)

たまごとりんごの二種類のピザを作りました。生地がふくらんとしていて美味しかったです。



まずは具を作るため、材料を切っています。



皮作りです。麺棒で中心から外に向かって丸く伸ばしています。



具材を切っています。



ピザ生地にも具材を盛り付けて、オーブンで焼いています。



具を包み焼いています。



焼き色がついて完成です！上手にできました。



ピザの完成です！



美味しそうですね♪

主な行事

毎月、折り紙クラブをはじめ職員が手作りの行事を企画しています。誰でもできるように簡単に作れて、季節ものや旬のものを採り入れる等、工夫をしています。是非、皆さんの参加をお待ちしております！



はり絵アート



帽子のキーホルダー作り



クリスマス壁紙飾り
(折り紙クラブ)



お正月飾り
(折り紙クラブ)



襦 (折り紙クラブ)



お雛様
(折り紙クラブ)



ふくらはぎ健康法！



最近、ふくらはぎマッサージが話題になり、ふくらはぎダイエットやふくらはぎ健康法といった言葉を耳にすることが多くなりました。そのきっかけとなったのが、『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』（アスコム刊）著者 榎孝子さんの本です。現在58万部を突破して売上ランキング上位に入っています。本の内容を簡単に紹介します。

◇ ふくらはぎをマッサージすることで身体全体の血流がアップする

「ふくらはぎをマッサージすると、飛躍的に血流がよくなるんです。なぜなら、下半身には血液の70%が集まっているから。血流を上げることで、身体にとって不要なものは速やかに体外に排出されますし、体温がアップして肌の調子もみるみる整ってきますよ」(榎先生)。

☆理想的なふくらはぎとは？

- ★冷えていたり熱っぽかたりせず、適度に温かい
- ★指で押したとき痛みがない
- ★つきたてのおもちのように柔らかい
- ★ゴムまりのように弾力がある
- ★手で触ったときに、皮膚の奥にしこりがない
- ★皮膚にハリがある

◇ 効果的なマッサージ方法「心臓に向かって押す」

- ・ アキレス腱からひざ裏に向かって揉む
- ・ 指で押しながらおなかをへこませて息を吐き、指の力を抜きながら息を吸う
- ・ 「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいの強さで揉むのがベスト
- ・ 痛みや不快に感じるなら、「さすだけ」からスタートして無理せず行なうのがよい



☆ふくらはぎマッサージの効果

- ★心臓、腎臓の負担が軽くなり、血圧が安定する
- ★酸素や栄養が全身に行きわたるため、効率よく老廃物を排出できる
- ★基礎代謝が高まり、余分な体脂肪が落ちる
- ★細胞が若返り、老化が遅くなる
- ★免疫力があるため、アトピー、花粉症などの症状が軽減する
- ★肌荒れが改善。シミや抜け毛の予防にも
- ★自律神経が整うため、不眠やうつが改善
- ★認知症の予防

この健康法なら場所をとらないので、誰でも今すぐにでもはじめられますね。「1日5分もむだけ」で体が温まって免疫力がアップする「ふくらはぎマッサージ」、ぜひ試してみてください！

慰問行事

西部中交流会

1月17日(金) 2月12日(水)
3月12日(水)

西部中学生との交流会です。夢中にゲームを楽しんでいる姿はいきいきと輝いてみえました!



万華鏡作り 3月3日(月)

(手作りおもちゃ) 梶田先生の紹介により、ガリレオクラブの山本先生に万華鏡作りを教わりました。一つ一つ丁寧に教えて頂いたので全員が綺麗に完成することができました。



骨格ストレッチ体操

講師の松田さんはいつも明るく笑顔で体操を教えてくださいました。肩甲骨を動かす簡単な体操ですが終わった後には体がポカポカとしてきます。

2月11日(火)



ふじの郷サロン

地域のつながりを強める活動として市内各地で開催されているふれあいサロンにふじの郷も場所を提供することとなりました。サロンでは、ボランティアの方が中心となつて地域の皆さんとおしゃべりや健康体操などを楽しみながら交流を深めていきます。誰でも気軽に参加できますので、是非足を運んでみてください。

2月25日(火)

今後の行事予定

- 4月 お花見、消防訓練、バラの花作り、抹茶のパンケーキ作り、おやつの日、藤祭り
- 5月 田楽豆腐、歌謡ショー、折り紙クラブ

