

WANA川柳

(作品)

手洗いを 子供と一緒に 指導され
 スマホペイ 信用できず 現金か
 台風で サーフアーだけは 嬉しがる
 スガ総理 秋田県民 大勝利
 暑い夏 乗り越えやつと 秋到来
 初めての リモート会議 胸おどる
 野菜つむ 米寿の友や はなメガネ
 初孫の そのまなざしで いやされる
 花柄の 手づくりマスク 爺イケメン
 アベマスク マスクするのは 総理だけ

※応募数80点の中から選出されました

(所属)

ワールドナーシングホーム るぽん
 ワールドナーシングホーム 林 徹
 ワールドナーシングホーム 安太郎
 第2ワールドナーシングホーム 第2のジジ
 第2ワールドナーシングホーム こあら組
 第2ワールドナーシングホーム 遊びおいで
 ケアハウス市立船橋長寿園 ひーちゃん
 ケアハウス市立船橋長寿園 ジン
 北老人福祉センター レッドクロス
 北老人福祉センター 金太郎

選者：九十九 古銭先生

乾物の魅力

第2ワールドナーシングホーム 管理栄養士 小笠原 真由美



乾物には、たっぷり溶け出しているの、捨てず
 野菜・海産物・大豆製品・大豆製品など多
 品なものが数
 多くの数
 あります。

栄養面では食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラル類が豊富です。旨みがぎゅっと凝縮されている為、調理に使う塩分を控える事が出来、減塩対策にも効果的な食材です。乾物は、天日に干すことで旨みや香りが凝縮され、栄養価も高くなります。例えば椎茸は、紫外線に当たるとビタミンDに変化する「エルゴステロール」という物質を含んでおり、天日干しされたものの方がビタミンDの含有量が多くなります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防にも効果的です。

かつお節や昆布、煮干しなどの乾物は和食に欠かせない出汁のもとです。これ以外にも、出汁がわりとなる乾物に干し椎茸や切り干し大根などがあります。これらの戻し汁には旨み成分が

やってみよう！ふなばしシルバーリハビリ体操

1. 肩の上下

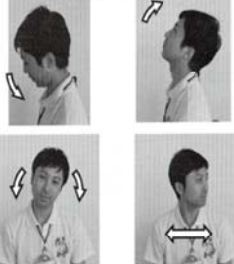
効果：肩こり・肩痛予防



方法：両肩を上げ下げする
 ※上げる時、背中を近づけるように後ろに引き上げる

2. 首の体操

効果：肩こり・肩痛予防



方法：①前後、左右に倒す、左右に振向く(それぞれ倒してから8カウント)
 ※伸びている方を意識
 ②ゆっくり回す

3. 胸そらし

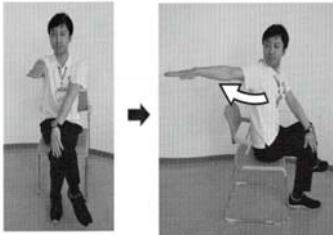
効果：猫背予防

方法：耳の後ろで両手を組み、肘を後ろに引いて胸を張る
 ※背筋を伸ばして行う



4. 脚組みひねり

効果：腰痛予防



方法：①脚を組み、上の脚側の手を前に出す(反対側の手を膝に添える)②背筋を伸ばしたまま、後ろに振り向く※脚を組まず、両脚を揃えて行ってもよい

5. 腿上げ1

効果：転倒予防



方法：①両手を重ね、膝の上に置き、脚と手で上下に押し合う※背筋は伸ばしたまま行う②反対側も行う

【体操を始める前に・・・】

- ・痛みのない、無理のない範囲で行いましょう
- ・呼吸は止めずに行いましょう
- ・体調に合わせて行いましょう

【椅子での姿勢】
 ・椅子で体操を行う時は、以下の姿勢から始めましょう
 ・背もたれから離れ、背筋は伸ばし、両足は肩幅、軽く踵をひく

＜ストレッチ：②＞

- ・伸ばしたところから、8～15カウント数える
- ・反動はつけず、伸ばしているところを意識
- ・強張りすぎず、「気持ちよく伸びる」程度

＜筋力トレーニング：④＞

- ・5カウント数えながら力を入れる

＜バランス運動：⑤＞

- ・椅子の背もたれ等に手を添えて行い、転倒に注意

6. 踵上下

効果：脚の血流改善



方法：①踵の上げ下げをする

7. 片脚バランス

効果：転倒予防



方法：①片脚を繰り返し上げ下げする(上げる時間を伸ばす)※反対の脚でしっかり立つことを意識
 ②反対側も行う

8. 片脚伸ばし

効果：腰痛予防、膝痛予防



方法：①片脚の膝を伸ばし踵を床につけ両手を膝に置く
 ②背筋を伸ばしたまま軽く上体を前に倒す※目線はつま先の先の方③反対側も行う

※「船橋市保健所だより」より

主要行事だより

ワールドナーシングホーム

12月

- ・もちつき会
- ・忘年会
- ・クリスマス会
- ・ゆず湯



10月

- ・運動会
- ・映画観賞会
- ・果物の会

11月

- ・パンの会
- ・麺の会
- ・落語会



第2ワールドナーシングホーム



12月

- ・餅つき大会
- ・忘年会
- ・クリスマス会
- ・ゆず湯
- ・誕生会

11月

- ・お楽しみ会
- ・焼き手パーティー
- ・誕生会



10月

- ・運動会
- ・ビデオパーティーサロン
- ・誕生会