



機能訓練デイサービス

ヨモギ団子づくり

ヨモギは生薬名を「ガイヨウ」といいその効能や栄養価の高さから、万能薬とも言われる程です。「ハーブの女王」とも呼ばれるほど、その効能は絶大で食物繊維は、ほうれん草の10倍近くあり、相乗効果で血中コレステロールを低下させる働きがあります。浄血作用で血液をサラサラにするのでアレルギーや高血圧にも有効的です。冷えを取り除いて、婦人科疾患を改善する効果もあります。



野菜の苗の植え付け

数種類の野菜の苗を準備しました。気温が上がって暖かくなる5月は夏野菜の苗の植え付けに適しています。



ヨモギ団子の作り方

1. ヨモギを摘む。(先っぽの柔らかい部分を使う)
2. 茹でて、すり鉢で細かくする。
3. 団子粉にヨモギと水を入れる。
4. 一口大に丸めて熱湯に入れる。
5. 浮いたら、水に入れて冷ます。
6. お皿に盛り、あんこやきな粉をかけて完成。



訪問介護

ちよこっと豆知識



食中毒について

憂鬱な梅雨に入りました。梅雨になると多くなるのが食中毒です。皆さん「食中毒予防の三原則」をご存じですか？

食中毒菌を**1. 付けない** **2. 増やさない** **3. 殺す**です。

「食品の購入時・家庭での保存方法・下準備・調理・食事・残った食品をどうするか」この6つのポイントで注意が必要です。

◆具体的にはどのような注意が必要か◆

購入時 保存方法	食料品は、常温保存をすると細菌が増殖します。 買い物後は、なるべく早く冷蔵庫に保存をしましょう。
下準備 調理	手洗いが重要です。 時間が過ぎた食材や異臭のする食材は、思い切って捨てましょう。 まな板や包丁などは、使用する前に熱湯等で殺菌しましょう。 冷凍食品は室温で解凍せず、冷蔵庫かレンジで解凍しましょう。 解凍が終わったらすぐ調理をしましょう。 十分に加熱調理しましょう。 一度解凍した食品は、再度冷凍をするのは止めましょう。
食事 残った食品	盛り付ける皿なども、清潔な物を使いましょう。 調理後2時間以内に食べると安全です。 残した料理は保存せずに捨てる事をおすすめします。



以上の事を気をつけながら、これからの季節を健康で乗りきりましょう。



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



デイサービス



牛乳パック de 巨大ジェンガ

集中力と体力と柔軟性が必要となる難しいチャレンジなのです。という理屈には関係なく、勝負には負けたくないものです。



フラワーアレンジメント

鉢植え 花を生けたり土に触ったりしていると何故か落ち着きます。花がたくさん増えますように。



こいのぼり完成しました

いつまでも少年の心を忘れない3人組!! 素敵です。



グループホーム

朝顔の種まき

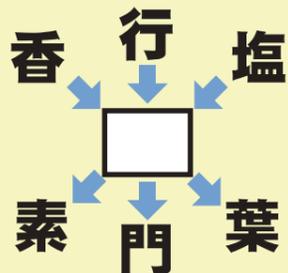
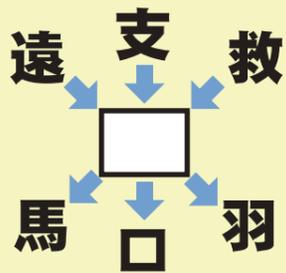


朝顔の発芽に適した気温は、20～25度で5月のゴールデンウィーク明けから下旬頃に種をまくのが適しています。真夏の省エネ方法の1つとして緑のカーテンはここ数年注目されていますね。日陰を作ることで室内への日射しを和らげる事が出来たり、植物の自然な緑色は、疲れた体を癒してくれます。朝顔の花言葉は「はかない恋」「固い絆」などです。



簡単脳トレ Let's Challenge

1. □に漢字を入れて、二字熟語を完成させてみましょう!



2. 部首はなんでしょう???



回答は同ページ下

6月の行事・ボランティアさんの予定



- 6月7日 音楽ボランティア「オカリナおじさん」(デイフロアー)
- 6月8日 運動会(コムホール)
- 6月9日 体操ボランティア「ジョット YYY クラブ」(デイフロアー)
- 6月15日 体操ボランティア「ジョット YYY クラブ」(デイフロアー)
- 6月17日 笑いヨガボランティア(デイフロアー)
- 6月18日 音楽ボランティアリリーず(デイフロアー)
- 6月20日 音楽ボランティア「三味線」(デイフロアー)
- 6月22日 体操ボランティア「ジョット YYY クラブ」(デイフロアー)
- 6月23日 音楽ボランティアすばる(デイフロアー)
- 6月30日 体操ボランティア「ジョット YYY クラブ」(デイフロアー)