



★雑学★

●冷え対策●体温が1度上がると免疫力は約6倍とも言われます。免疫力を上げて風邪をひきにくい体づくりをしましょう。

【食べ物で冷え性対策】

体を温める食品をとって、食べ物から得るエネルギーで体を温めましょう。  
 オススメ食品…しょうが、ねぎ、にんにく、根菜類（こんにゃく、ごぼう、にんじん、山芋など）、肉類（豚・鶏）、ハム、卵、ソーセージ、貝類、赤身の魚、など・・・  
 ※肉や加工食品は食べすぎると、脂質や塩分を摂りすぎるので注意しましょう。

【運動で冷え性対策】

血液を送り出す筋肉は「心臓」と「足の筋肉」です。  
 しっかり運動を行い、血流を促進しましょう。  
 オススメの運動…ウォーキング、スクワットや腹筋運動  
 ※体調が悪い時の運動は控えましょう。



イベント情報誌

クリスマス会：12/21(木)・25日(月)

温泉週間：12/11(月)～16日(土)

お茶菓子：12//15(金)・19日(火)

曜日対抗：12/14(木)～20日(水)



MELPHIS\_INC





機能訓練



調理活動



避難訓練



手芸活動

### 手芸活動

手芸活動では、15時からのミシンを使ったショール作りや、布巾などに刺繍を行っています。完成をお楽しみに♪

### 調理活動

今回は、蒸しパン作りに挑戦しました。キッチンで材料を混ぜ合わせ、均等に流し込みます。調理後は、美味しく頂きました♪

### 機能訓練

自宅で安全に生活できるように、個々に必要な訓練を評価後に行っています。段差昇降を行うことで、全身持久力・筋力・バランス能力の向上が期待できます。

### 避難訓練

年に2回、避難訓練を行っています。今回は、水消火器を使って訓練を致しました。皆さんとても上手でした★

### スペシャルランチ

今月は皆様からリクエストを寄せられていた「熱々のラーメンと餃子♪ランチ」です★  
リクエストの理由として、お店に行きにくかったり、お店だと量が多かったりと断念しているとの事でした。これからも、リクエストにお答えしていきます(\*^-^\*)

### ドリンクメニュー

秋も深まり、寒い日が続くようになりました。新たに『ココア』を加えホットメニューも充実させ、お好きな時にお好きなお飲み物を楽しんでいただいています



お茶菓子特集

# 和み堂はばたき activity report



☎ 0480-26-2150 担当: 宍戸



ホームページ



MELPHIS\_INC