



こいのぼり・カレンダー作り上手に出来たよ!!

お客様来訪・おどっこ笛鳴らし踊ってくましまし♪

平成26年5月

ぬくもりだより

暑くなりましたねえ♪ 今月より 新しく職員若い姉ちゃんを迎える新生
ユニットNNK(ぬくもり、姉ちゃん、クラブ)になりました。くれぐれ
も古い職員の事をおばやんと呼ばないようお願いします♪

富山氏 寒さが遠のくと暑い季節がやってきました。日焼け対策をと思うのですが何もせ
ずいつもまっ黒になってしまいます・・身体がだるく感じる事も多くなってきますよね・・
見た目は頑丈な私ですが身体は悲鳴をあげている時もあります。皆様も十分お気をつけてご
自愛下さいね!(^_-^) *三津谷* なんだか毎日忙しいような・・一日が早く過ぎていき今年
も新たな事を始める機会を逃してはや、3分の1、次回までには何か見つけるぞ!!(^_-^)
田上氏 88歳になった父親の米寿のお祝いをしました。父の弟や親せき15人が
集まり唄って踊って楽しく過ごしました。最後に父が『次は百歳に集まってください!』と
あいさつすると親戚一同『百まで生きるんかい!』とつっこまれていました。お祝い事で集
まれるのは本当にいいものですネ(^_-^) *福山氏* 下の小2の息子が家の和室に新築一
戸建てを作ってくれました。ダンボール7、8個を使って大きなお家です。あまりにみすぼ
らしいのでこぼち工事をやったらさらに大きなプラスチックのお家をお父さんと2人で作
ってしまいました・・(@_@;)負けました! *北村氏* 最近、娘が自転車の練習を始めま
した。小学校に入るまでにコマなしに乗れるようにコマ付きから練習しています。先日、練
習しがてらに散歩に出掛けると、突然痛みと衝撃が! 後ろを振り向くと大爆笑している自転
車にまたがっている娘の姿が。もう~! 全然面白くないから~。他の人にぶつけないでね。
そして、練習一緒に頑張ろうね。(*^_-^*) *森氏* 最近、部屋の模様替えにハマってい
るんですが、部屋が綺麗になればなるほど、周囲の人々に『嫁に行かんくなるぞ!』と言われ
てしまいます・・。う~ん、絶対いつかお嫁に行ってやる~!! (+o+) *東氏* 早いもの
で桜も散り、あちこちツツジや藤が綺麗に咲いています。月日があっという間に走っている
みたいです。嫌ですけど孫の成長は楽しいですね1年生になり早、一ヶ月毎朝見送りして楽
しそうに友達と行っている姿を見るだけで癪されます。孫って目に入れても痛くないってい
うのが分かる様になったこの頃、年かな~って感じます! (*^_-^*) *坂本氏* 皆さん初
めまして! デイサービス上秋津の里より移動して参りました坂本です。介護のお仕事に就い
て8年程になりますが、まだまだ新人です。(笑) これからも皆さんに楽しんで元気に過ご
して頂ける様に頑張りますのでよろしくお願いします♪ (^_-^)



難読漢字検定

漢字の読み仮名を書きましょう

難い漢字

実施日 年 月 日

【鳥類の名前】

3級

① 烏

② 白鳥

③ 鶴

④ 鳩

⑤ 雀

初段

① 鷹

② 燕

③ 孔雀

④ 雁

⑤ 鴟

3段

① 鶯

② 鶲

③ 鳩

④ 百舌

⑤ 四十雀

5段

① 時鳥

② 雲雀

③ 啄木鳥

④ 家鴨

⑤ 木菟

読みみましゅう

♡トレーニング♡

数字や文字を声に出して読みながら順番に指さなさい

10 6 18 12 21 4 16

5

20

1

15

8

13

22

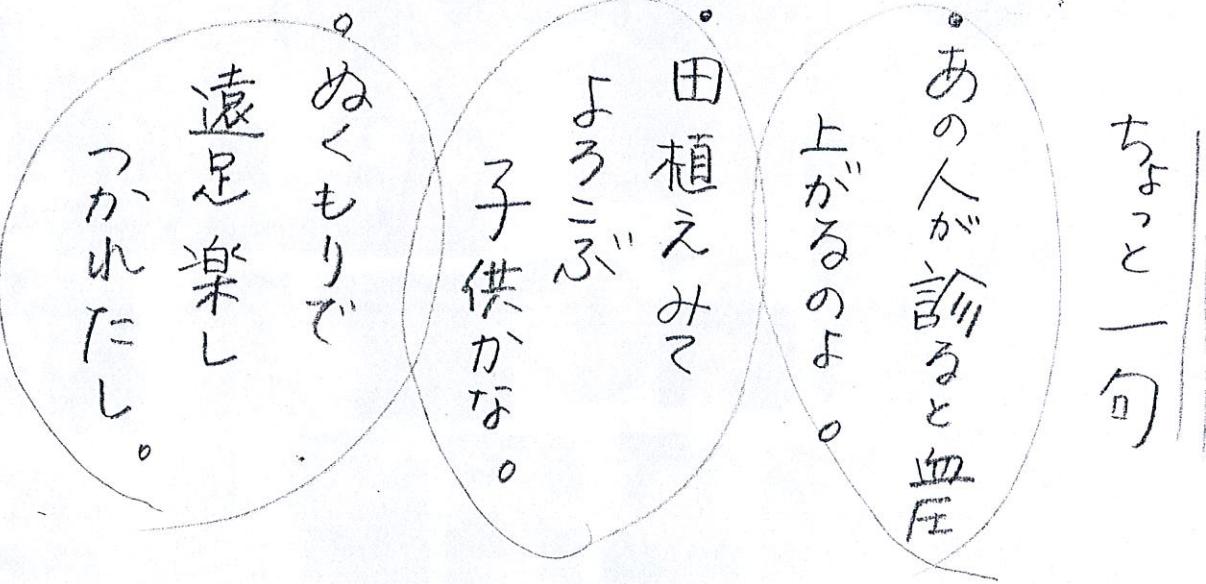
3

17

24

7

11





腹痛に注意して下さい



食中毒に注意しましょう!

じめじめとした日が多くなるこの時期は、食中毒への注意が必要です。ご自宅でも、食べ物の管理などに気を付け、食中毒を予防しましょう。

食中毒を予防するための 3 原則

① 洗う!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理を始める前、生肉や魚、卵を扱う前後、調理途中でトイレに行ったり、動物に触れた後、食卓につく前などは、必ず石けんで手を洗いましょう。



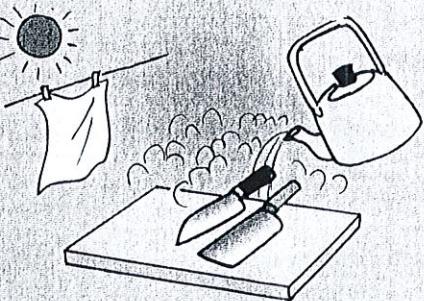
② 増やさない!

菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、過信せず、早めに食べることが大事です。

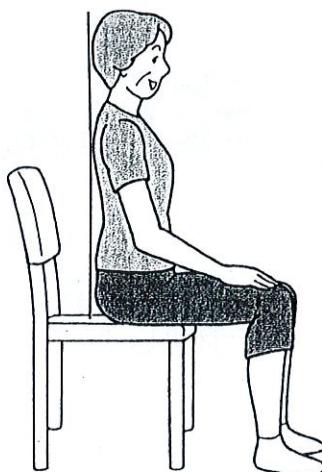


③ やっつける!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べるとよいでしょう。特に肉料理は中心までよく加熱(目安は70℃で1分以上)します。また、肉や魚、卵を扱った後のまな板、包丁、ふきんなどの調理器具にも菌は付着していますので、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



一ヶ月体操



1
一秒体操

背すじを起こす

まずは背すじを伸ばしてイスに座る運動からです。

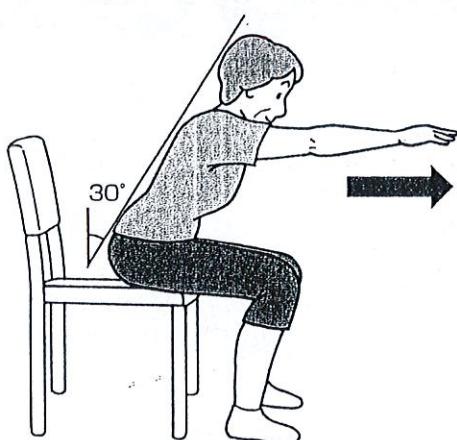
①イスに浅めに座り、背中をイスの背もたれから離します。

②頭を起こして背骨をまっすぐに立てます。

この姿勢を7秒間維持します。普段からイ

スに座っているときはときどき背すじを正

して7秒間保つとよいでしょう。



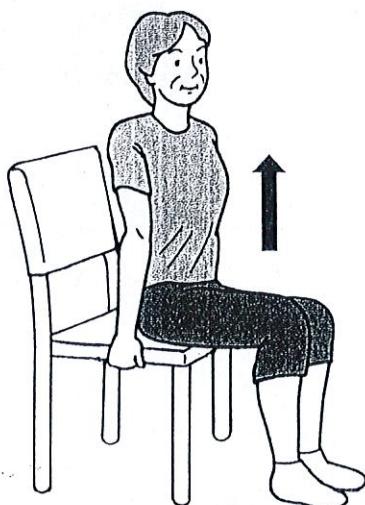
2
一秒体操

背すじを伸ばす

①イスに浅めに座り、両腕を肩の高さに保ちながら、前方に水平に伸ばします。

②頭と背を一直線に保って、上体を前に30度ほど倒します。その姿勢を7秒間保ちます。

3回繰り返しましょう。



3
一秒体操

背中の筋肉を鍛える

①イスに浅めに座り、両手で座席の横をしっかりと持って、姿勢を安定させます。

②両手は座席を持ったまま、背中を反らせて全力で立ち上がろうとします。両手が邪魔をして立ち上がりませんが、とにかく背中を反らせて全力で立ち上がろうとすることを7秒間続けましょう。背中の筋肉を強く働かせることができます。



まっすぐ伸びた背中は素敵な後ろ姿をつくるだけでなく、健康のためにも良いことです。

意識的に背すじを伸ばしていきましょう。