



新年あけましておめでとうございます。

新型コロナ感染症も3年目を迎ますが終息の兆しは認められません。

皆さんには引き続きご不自由をおかけすることになりますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いします。

専門家の見立てでは終息までにあと数年はかかるそうです。

基本的な感染対策に加えワクチンの接種を行う以外に有効な対策はありません。

本年もどうぞよろしくお願ひします。

令和4年（2022年）元旦

介護老人保健施設ゆめの杜

施設長 植木 和則



2022年1月1日 元旦

ゆめの杜 4階フロアに「年神様」が来られました。
大きな朱塗りの鳥居「百神神社」が祀られ、多くの入所者さまに、お参りをして頂きました。

獅子舞・おみくじ・凧あげ・羽子板・福笑いで入所者さまは、お正月を楽しまれながら、ケアマネ神主様にお祓いを受け、病気平癒・長寿祈願をされました。
2022年 新しい一年が穏やかに過ごせますことを心よりお祈り致します。

介護老人保健施設ゆめの杜 職員一同



ヘルスサポートくんが行く!

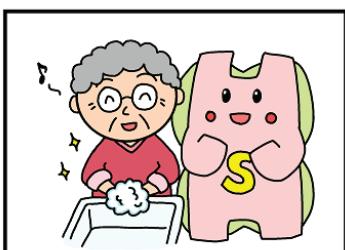
利用者

さま
の

趣味

デイケア

紹介



皆さまは、煎茶（せんちや）をご存知でしょうか。
今回は、煎茶をされている方を紹介します。



初め「茶の湯」（抹茶）のお稽古をされて先生からお免状をいただいて教室も開かれていたのですが、同じ先生が「煎茶」もされていたとの事で興味が湧いてお稽古を始めたそうです。お茶の道具や衣装などなかなか物入りのようです。

余談ですが、お稽古を続けることを条件にして旦那さまとも結婚されたとか「なかなかやられますね」

デイケアで「お茶会」行事があるのですが、お抹茶のお点前を見せてくださいり、職員への指導もして頂きました。

とても丁寧に優しく教えて下さいました。
「お茶会」の時には、教えを思い出しながらたてさせてもらっています。

「抹茶」「煎茶」については、下の『コラム』のコーナーで少し紹介します。



お茶の歴史 「抹茶」「煎茶」と日本の文化



日本でのお茶の始まりは、奈良から平安時代初期に中国（唐の時代）遣唐使などによって「薬」として伝わったのが初めのようです。

その後、鎌倉時代から江戸時代にかけて製法の改良が行われて今の「抹茶」や「煎茶」になったようです。

抹茶は、当時の権力者（武家など）に好まれ、煎茶は、文人（風流人）に好まれたようです。

茶道も「茶の湯（抹茶）」「煎茶（道）」二種類あります。

中国から入ってきたお茶は日本の文化に合わせて独自の発展を遂げたのですね。

健康

体操

手遊びトレーニングで 「脳の活性化を促そう！」

リハビリ

すりすり・トントン体操

「第二の脳」と言われる「手」
手を使うと脳を刺激し、活性化できるのです。

また、二つの事を同時に行うことによって、注意力も鍛えられます。



① 右手はグー、左手はパーにして太ももの上に置く。
グーは上下にトントン、パーは前後にすりすりさする。(10回)



② 手を「ポン！」と叩いて、左右の動きをチェンジさせる。これを繰り返します。(10回)

ワンポイント

失敗しても大丈夫！！途中で間違えても気にせず続けることが大切です。
楽しみながら行ってみましょう。

Topics

トピックス

ピタゴラスよりも早かった 三平方の定理

デイケア



今から約3700年まえの古代バビロニアの遺跡から発見された粘土板に三平方の定理が記されていたことが今年の3月に発表されました。これは、ピタゴラスの発見よりも1000年も前と言うことになります。三平方の定理とは、「直角三角形の斜辺の長さの2乗は、他の2辺の長さの2乗の和に等しい」と言うものです。

古代バビロニアで使われ始めた世界最古の文字(楔形文字)は、粘土版に刻んであるために何千年も長く残り未解読の物も多いそうです。

皆さんも解読に挑戦してみませんか。大発見があるかも。

(岡山のオリエント博物館では楔形文字の翻訳表が売られています)

伊達巻



【材料】(2~3人前)

卵	3個
はんぺん	1枚 (100 g)
☆だし汁	大さじ3
☆酒	小さじ2
☆砂糖	40 g
☆薄口醤油	小さじ2
☆サラダ油	小さじ1

管理栄養士のおすすめレシピ

簡単!!



【作り方】

- ① 卵、はんぺん、☆の調味料をミキサーにかけ、滑らかになったら、目の細かいザルでこします。
- ② フライパンに油を引いて、弱火で熱し、ペーパーで油をなじませます。卵液を流しいれ、アルミホイルで蓋をし、極弱火で10分ほど焼きます。

- ③ 周りが固まってきたら裏返し、さらに5分ほど焼きます。（裏返す際、中央部分は半熟でも大丈夫！）
- ④ 巻きすの上に乗せ、温かい内に巻き、輪ゴムで両端を止めます。完全に冷めたら、取り出して食べやすい大きさに切って完成！！



★★★ 頭のたいそう



メイロ 迷路



寅 がいる道は通れないよ！



ゴール

