

なます！！！！



＜材料＞（2人分）
みかん 1個
だいこん 1/4本程度
にんじん 1/3本程度
枝豆（冷凍）15粒程

＜調味料＞
塩 適量（塩もみ用）
酢 60ml
さとう 20g程度

管理栄養士が
考える
レシピ

簡単

管理栄養士
高橋美智



＜作り方＞

- ①みかん上部を 1/4 カットし中身をくりぬく
（器とふたとして使用します）
- ②だいこん、にんじんを千切りする
- ③②を塩もみして5分以上おく

- ④枝豆を解凍し、中身を出す
- ⑤調味料と材料をあわせる
（1日程寝かしたら味がしみ込みます）
- ⑥器に盛ったら完成です

召しあがれ！！

***頭のたいそう



めいろ

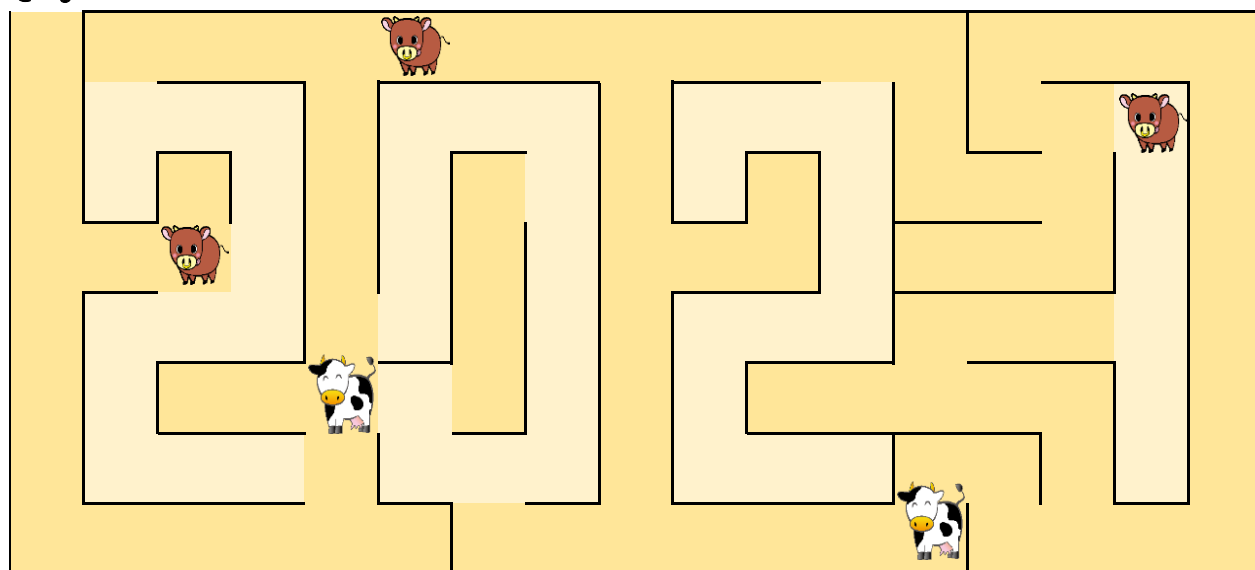
迷路



牛がいる道は通れないよ！



ごーる



すたーと



医療法人健応会

介護老人保健施設
ゆめの杜

〒720-0013

広島県福山市千田町千田 2591 番地 1

電話 084-955-0080 FAX084-955-8722

E-mail: y-office@mc-kenoukai.jp



www.yumenomori-rk.jp
www.yumenomori-rk.jp



謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

パンデミック（伝染病の大流行）のなかでの年明けとなりました。

何をするにも、感染対策が前提となります。

みなさまには様々な場面でご不自由をおかけすることになりますが、ご理解と、ご協力をお願いします。「コロナにうつらない」「コロナをうつさない」を合言葉に職員一同、がんばって参ります。

本年もよろしくお願い申し上げます。



令和3年（2021年）元旦
介護老人保健施設ゆめの杜
施設長 植木 和則



♪クリスマス会を行ないました

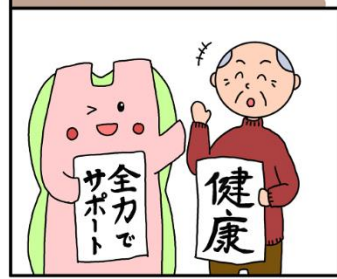
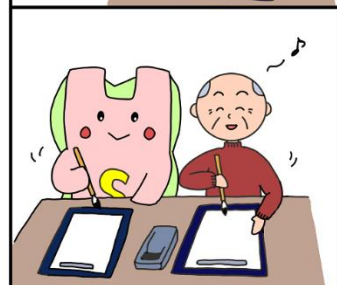
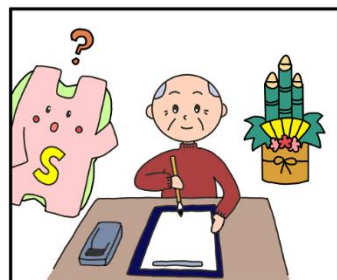
12月15日（火曜日）1階フロアにてクリスマス会を実施しました。みんなで歌をうたったり、音楽にあわせて体を動かしたりして、たのしいひとときを過ごしました。

そしてケーキの登場！！歌をうたったり、体を動かしたりしたため、みなさんお腹がすいたのでしょうか？笑顔でペロリと食べていました。職員もサンタクロースやトナカイ、さる？おに？などの着ぐるみに着替えて、場を盛り上げてたのしいクリスマス会になりました。



今年のイベントは、ご家族様に参加いただけなかった事がとても残念です。来年は、このパンデミックが終息し通常の面会やイベント参加ができるようになる事を願うばかりです。
職員一同





利用者

さま

の

作品

デイケア

紹介

今回は、新春俳句を紹介します。

「今回のデイケア作品は、新春に向けた俳句を取り上げてみました。

俳句の先生をされている方が通われる様になり、俳句の好きな方と俳句談義で花の咲いている様子がよく見られます。

俳句の会員の方々から届く俳句の添削から毎月の会報の校正までされていてデイケアでも忙しそうです。そんな忙しい中「ゆめ便り」に新春の俳句を寄せて下さいました。

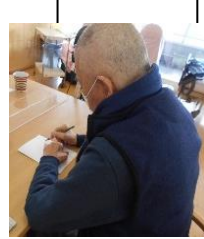
そんな先生を得て、俳句に意欲を燃やされている方からも新春俳句を頂きましたので紹介します。

初山河 令和の御代のはや三年（みとせ）



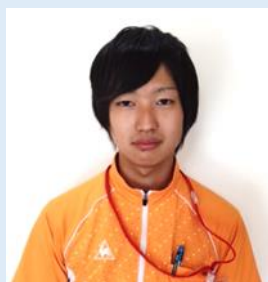
初日の出 池に映ゆるや ゆめの杜

初春を 祝う寄せ植え 玄関に



自慢の趣味

私は、空手をオススメします。



篠田 瑞希（作業療法士）

小学生から空手を続けています。高校時代には少林寺拳法部に入り、沢山の思い出を作りました。「黒帯を取りたい」「大会で入賞する」といった目標を目指して頑張れることや礼儀や礼節を重んじることから、人として成長できるきっかけになったと思います。武道をおすすめします。



健康

体操

「腹式呼吸」で

お腹の筋肉アップ！

リハビリ

座る時間が長くなると足だけでなく、お腹周りの筋肉まで痩せてしまいます。今回は、腹式呼吸でお腹に力を入れてみましょう。

腹式呼吸のやり方

- ① 鼻から大きく息を吸います。
(椅子に座って行う時には、出来れば背もたれから背を離しましょう)
- ② たくさん息を吸ったら、息を止め1・2・3秒程度、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。

少し、物足りない方は

物足りない!という方は両手をお腹の上に置き、少しだけお腹を押してから息を鼻から吸うとよりお腹に力が入り、効果アップです!
(息を吐く時は、ゆっくりする様に心がけて下さい)



注意点

- * 息を吸う時間よりも吐く時間をゆっくり長く行うことでお腹に力が入ります。
- * 最後まで力いっぱい息を吐き切ると、咳き込んでしまったり、肺に負担が掛かるので、無理のない範囲で行って下さい。

Topics

トピックス

デイケア

「なぜ 海賊は、片目に眼帯を付けているの」



「黒ヒゲ」や「ひょっこりひょうたん島のトラヒゲ」が片目に眼帯を付けているのには、理由がありました。片方の目が見えない訳ではないのです。それは、明るい甲板から暗い船室や船倉に入った時に急に目の前が見えなくなることを防止するためです。海賊映画などで海賊が片目に眼帯を付けている姿を見かけたらこのことを思い出してみると面白いかもしれませんね。