

◇ヨーグルトパーク◇



【材料】（1～2人前）

ギリシャヨーグルト 100
g
(水切りヨーグルトでも可)

はちみつ 20 g
好きなフルーツ 適量

管理栄養士の
おすすめレシピ

簡単!!



【作り方】

① ギリシャヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせる。
② ステンレスのトレイやアルミトレイにラップを敷いて、そこに①を厚さ6～7mmになるように入れて表面をならす。

③ フルーツなど好みのトッピングをのせて軽く押さえ、ラップをかぶせて冷凍庫で冷やし固める。
④ 固まったらラップごと取り出し、包丁で切る又は手で割って完成。



**** 頭のたいそう

難解漢字しりとり

蝸牛 → 栗鼠 → 雀
↓
海豚 ← 鯉 ← 墨西哥
↓
合羽 → 巴里



こたえ：かたつむり→りす→すすめ→めきしこ→こい→いるか→かっぱ→ぱり



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



ゆめだより
介護老人保健施設
ゆめの杜広報紙
vol. 14

広島県世羅郡世羅町



連日暑い日が続いていますが皆さま元気にお過ごしでしょうか？
先月6月20日は【父の日】ということで、男性入所者さまに感謝を込めて、施設内行事を実施しました。



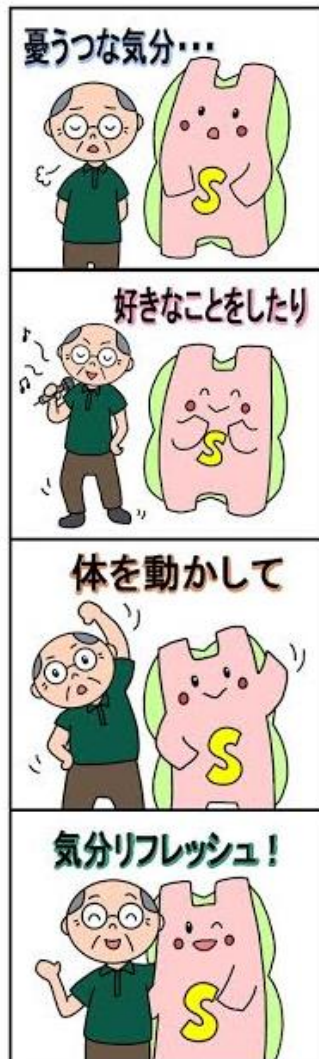
2階ではいつもと違った形でのおやつ提供、4階では入所者の方と一緒に『フルーチェ』作りをおこないました♪

スタッフと一緒に協力しながら材料を混ぜたり、出来上がったフルーチェの盛り付けをしました☆☆

みなさま大満足で、楽しいひと時を過ごすことが出来ました♪

今後も定期的に行事を行い、活気のある生活を送れるよう努めて参ります！！

★職員一同



利用者

さま

の

作品

デイケア

紹介

6月は、塗り絵の作品の紹介です。

リハビリの一環として始められましたが、見事な塗り絵の作品を仕上げられました。本人は、「今までやったことがないのよ」と言われていました。



始めは、「どうやって塗るの」と聞きながらされていた様です。リハビリスタッフから見本の絵をもらってそれを参考に黙々と作業されておられました。日を重ねる毎に仕上がって行く様子を見るのがこちらも楽しくなってきました。



仕上がって額に入れられた時には、見本の絵とそっくりに出来上がっていて区別がつかないくらいでした。

今後も素晴らしい作品を期待したいと思います。

新型コロナウイルスワクチン接種について

入所者の皆さまへのワクチン接種を進めております。第1回目の接種が6月中に終了しました。現在、第2回目の接種も順調に進んでおり、予定通り7月20日には、入所者さま全員の接種が完了する見通しとなっております。また、職員のワクチン接種も入所者さまと同時進行で実施しています。ご家族さまにはご不便をお掛け致しますが、引き続き、当施設の感染予防にご理解ご協力をお願い致します。

ゆめの杜 施設長

健康

体操

「家で足を鍛えて
転倒予防しよう」

リハビリ

お家時間を利用して

転倒予防を図り

健康寿命を延ばそう！

骨盤を支える重要な役割を果たしている「殿筋」が弱まると立ち上がりや階段でバランスを崩しやすくなります。

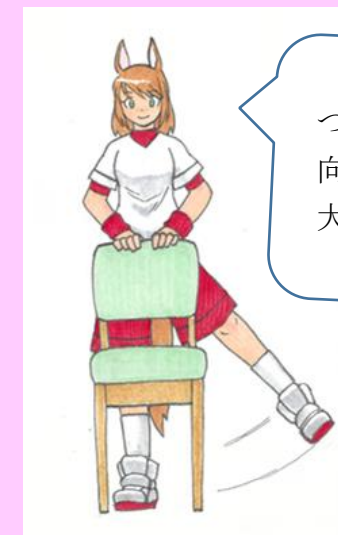
ふくらはぎの奥にある「ヒラメ筋」も弱まるとバランスの低下につながります。

ふくらはぎの筋力アップ



椅子の背を持ち、かかとを上げ下げする。(10回～20回)

お尻の筋力アップ



つま先を上に向けたまま、片足を横へゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に行う。(5回～10回)

注意点

どちらのストレッチも無理のない範囲で行って下さい。

Topics

トピックス

デイケア

ちゃき ちゃきの江戸っ子！



「ちゃき ちゃきの江戸っ子」などと言いますが、混じりっけがなく生粋(きっすい)なことを「ちゃき ちゃき」と言いますね。この「ちゃき ちゃき」は、「嫡嫡」(ちゃくちゃく)が変化したようです。昔から嫡は「嫡流」「嫡男」といったようにも使われてきましたね。ところが関西の人のことを「ちゃき ちゃきの浪速っ子(大阪っ子)」とは使わないですね。関西には、「こてこて」って表現ありますが「こてこての浪速っ子(大阪っ子)」っとは言わないですよねぇ…。何かご存知の方があれば教えてください。