

グリーンルーム 通信

令和4年12月号



日	月	火	水	木	金	土
				12/1 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	2 パラティー （玉入れ） かたか・手芸 書道（自習）	3 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
4	5 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	6 パラティー 理美容 かたか・手芸 絵手紙	7 音楽 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	8 社会 季節風呂 かたか・手芸 絵手紙	9 体育 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	10 音楽 かたか・手芸 書道（自習）
11	12 社会 かたか・手芸 書道（自習）	13 体育 かたか・手芸 書道（自習）	14 算数 誕生日会 かたか・手芸 書道（自習）	15 国語 かたか・手芸 書道（自習）	16 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	17 パラティー （ボール投げ） かたか・手芸 絵手紙
18	19 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	20 国語 かたか・手芸 絵手紙	21 体育 かたか・手芸 書道（自習）	22 算数 冬至 かたか・手芸 絵手紙	23 パラティー かたか・手芸 書道（自習）	24 社会 クリスマス会 かたか・手芸 書道（自習）
25	26 算数 かたか・手芸 書道（自習）	27 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	28 国語 かたか・手芸 書道（自習）	29 体育 かたか・手芸 書道（自習）	30 お休みです	31 お休みです

芋煮会

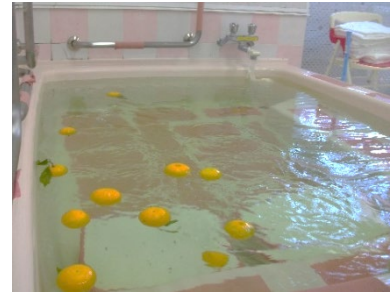
風が冷たく感じるころになると、大きな鍋で炊いた具たくさんのお汁がいいですね。秋の風物詩、芋煮会を開催いたしました。お鍋を囲むようにテーブルをセット。エビフライや果物、竹の皮に包まれた塩むすびが懐かしいと好評でした。



11月の季節湯 みかん湯



みかんは陳皮と言われ古くから漢方で使われたり、私たちの生活に深く馴染みのあるものです。お風呂に入れば香りもよく冷えの改善にも役立ってくれます。



自然の恵み：ゆずシロップ


自然豊かな施設周辺のため、運動機能向上で施設周りを散歩される方々もいらっやいます。みかんの木には色づいた果実がたくさん実っています。ご利用者様にゆずの実を収穫していただきましたのでゆずシロップを作り、皆様に召し上がって頂きました。



からだ見直し隊 便秘編 2



前回、便秘のタイプと便秘解消に良い食材についてご紹介しました。今回は毎日スッキリするような排便リズムを掴むための3つの習慣とコツをご紹介します。

適度に運動する 毎日適度に体を動かすことは腸を刺激し働きを活発にします。便を押し出す力になる腹筋を鍛えるのもお勧めです。	朝のトイレ習慣をつける 毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう。最初は便意がなくても毎日続けることで便が出やすくなると言われています。	朝食をきちんととる 朝食をきっかけに腸の蠕動運動が活発になります。 
--	--	--



合わせてちょっとしたコツをご紹介します。

水分補給はこまめにしましょう。

スルリと出る便にするには少量ずつ、こまめな水分補給を心がけましょう。朝コップ1杯の水で腸の動きが良くなり自然な便意につながります。



オリーブオイルをひとさじ

腸内の潤滑油として働き溜った便を出しやすくする効果が。1日にスプーン1杯程度を目安に、そのまま飲んだり、サラダやパンにかけて摂るのもおすすめです。

