



おんたけ新聞



平成28年9.10月号

★ 9月誕生日



★ 10月誕生



皆様 お誕生日おめでとございます。

スタッフ の大相撲情報 今回は大関豪栄道全勝優勝

☆皆様、大変長くお待たせいたしました。ついに、ついにこの御嶽新聞に嬉しい報告が出来る日がやってきました(*▽*)。かねてから皆さんと一緒に応援してきた大関「豪栄道」が大相撲9月場所で初優勝しました~(〇)

2年前、関脇時代に御嶽に来てくれた時に約束した全勝優勝☆☆見事に叶えてくれました——(；)日本出身力士の全勝優勝は、貴乃花以来20年ぶり。入門時の目標に「横綱」と書いてから11年、目標まであと1歩のところまでできました。次はぜひ横綱として御嶽に来てほしいな~と夢を抱いて私は今日も御嶽で頑張ります。



イベント写真館



9月14日、15日「おんたけ運動会」
やってきましたおんたけ恒例行事運動会！今年の種目は①大玉送り、②キャッチボールリレー、③玉入れの3種目♪皆さん汗をかきながら一生懸命参加してくださいました。今年は両日も白組が優勝しました!(〇)!



9月24日「羽根コスモス会」(舞踊ボランティア様)
富士山をバックに素敵な踊りを披露して頂きました!(〇)！「白雲の城」から始まり袴や鮮やかな着物を着て華やかな動きを見せてくださいました☆最後はスタッフも加わり炭坑節を踊り、とっても楽しい時間を過ごさせて頂きました。



10月8日「琥珀」(和太鼓ボランティア様)
和太鼓の演奏にのせて獅子舞を踊らせ、小学2年生の子供たちが「南京玉すだれ」を披露してくれました！一緒に玉すだれを体験する時間もありましたね！最後にはアンコールの声も上がり子供たちから折り紙のプレゼントも頂きました(*▽*)



10月22日「さくらドロップ」(歌謡ボランティア様)
初登場の裕美子さんと真紀さん。実は季節の歌や歌謡曲を歌いながら、全ての曲に目的をもっていったんです！体を動かしたり、思い出に浸ったり感受性を刺激しながら楽しませていただきましたね☆とっても盛り上がり、また来て頂きたいとの声がたくさんあがりました！



10月24日「民舞 扇会」(舞踊ボランティア様)
今回も素敵な着物で身を包み、傘や扇を使って踊っていただきました(〇)！扇会とは扇を使って踊ることから名前をつけられたんだそうです☆4人の着物美女が踊る姿に私たちもうっとりしました！最後は日本傘を使った踊りを披露して頂きました。また来て頂きたいです(〇)

簡単リハビリ体操！

えんげ

～簡単嚙下体操～

- ①頭が動かないようにおでこに手を当てて、へそを見るようにします。
- ②息を止めずに5秒かぞえましょう。
- ③5回行います。飲み込む力が鍛えられます。

～貼り絵企画～

6月から10月の貼り絵をご紹介します

おんたけ紹介コーナー

新コーナーの誕生です☆ここでは、皆さんの趣味や作品、日々取り組んでいる事をご紹介していきたいと思っております♪

初回のゲストは小牧市在住の■■■■様！■■■■様はとっても手芸がお上手でかばんやポーチ、ぬいぐるみまで数々の作品を作られています(*▽*)

今回ご紹介するのは、御嶽の入り口にも飾られている「リス」のぬいぐるみ！！

このリスさん生地は何で出来ていると思いますか？
実は…秋場所全勝優勝した豪栄道関の反物で出来ているんです→

貴重な生地から出来ているリスさんは御嶽限定です(*'-*)

入り口でいつも出迎えてくれますので、皆さんも一度注目してみてくださいはいかがでしょうか？
さて、私の趣味を見てもらいたいという方がいましたらスタッフまでお声掛けください☆

■■■■の食コーナー！

新しく連載をさせていただくことになった管理栄養士の■■■■です。少しずつですが栄養に関する情報をお届けしていきたいと思っております。

今回は、風邪予防の食事についてです。バランスの良い食事を摂って風邪を引かない体にしましょう！今回は3つみなさんにご紹介したいと思います。

- 🥣 たんぱく質は基礎体力をつけて抵抗力を高めます。魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品に多く含まれ、最近では、ヨーグルトの乳酸菌が腸内の善玉菌を増やして腸内環境を良くし、免疫力を高める働きがあると注目されています！
- 🍊 ビタミンCは免疫力を高め、みかん・ブロッコリー・ほうれん草・いも類などの果物や野菜に多く含まれています。ビタミンAは喉や鼻の粘膜などを保護する作用があります。人参・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれているとされています。
- 🍌 ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えることで体のだるさを軽減させます。豚肉・魚介類・グリーンピースなどの大豆製品に含まれているとされています。