

おんたけ新聞

平成28年11,12月号

★ 11月誕生日

★ 12月誕生

100歳!!
おめでとう
ございます

皆様 お誕生日おめでとうございます。


おんたけ紹介コーナー

利用者みなさまを紹介するコーナーがやってきました！今月号の主役は小牧市在住の 様！

様は大正5年生まれで…満100歳になられたんです！！100歳を記念し安倍首相より賞状と記念品が贈られました。おんたけにも持ってきてくださり見せて頂きました☆100歳のお祝いを見るのは初めてで全スタッフが興味津々でした☆

さて、満100歳の 様にいくつか質問をしてみました(〃)/

- ①健康の秘訣は…？
身体だけでなく「心も健康に」、あまり悩まない事です。
「健康な食事！」外食をあまりしないなど、贅沢な食事をしない事(〃)/
- ②満100歳を迎えた気持ちはいかがですか？
忙しい毎日を送って健康維持に増々努力していかなければいけない、という思いが強いです。
- ③今後の目標は？ ⇒ 「長生きしたい(笑)」



～新スタッフ紹介～

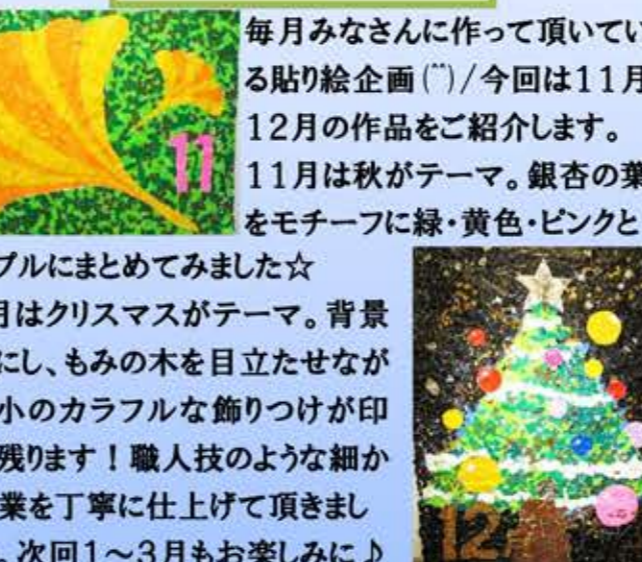


入浴スタッフとして働かせていただきます。毎朝自転車で小牧から30分かけて出勤しています。パワフルな2児の母！お風呂だけの短い時間ですが、皆さんと接する機会を大切に頑張っていきます。これからもよろしくお願い致します(*^-^*)

～貼り絵企画～

毎月みなさんに作って頂いている貼り絵企画(〃)/今回は11月12月の作品をご紹介します。11月は秋がテーマ。银杏の葉をモチーフに緑・黄色・ピンクとシンプルにまとめてみました☆

12月はクリスマスがテーマ。背景を黒にし、もみの木を目立たせながら大小のカラフルな飾りつけが印象に残ります！職人技のような細かな作業を丁寧に仕上げました。次回1～3月もお楽しみに♪



の食コーナー

《テーマはお寿司》


私はお寿司が大好きで、先日も回転寿司へ行ってきました！みなさん、お寿司を食べに行くときは何皿食べられますか？私はいつも7皿ほど食べます！

さて、お寿司はいつ誕生したかご存知ですか？なんと、紀元前4世紀ごろで、起源は東南アジアと言われています。その頃のお寿司は、炊いたお米や麦と一緒に魚肉を漬け込んで発酵させる「長期保存法」のひとつだったようです。現在でいう「なれ鮓」のようなものでした。この保存法が、中国から朝鮮半島、そして弥生時代の日本へと伝わり、今のような形になったようです♪

おんたけ寿司バイキングで一番人気のネタは「マグロ」。マグロの脂にはDHAやEPAが豊富に含まれています(*^-^*)

DHAは血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。また脳の神経機能を高めて、脳の老化を予防する働きもあるんですよ(〃)/

EPAは血液をサラサラにする働きがあり、血栓や脳梗塞、生活習慣病を予防する働きがあると知られています。これらはマグロのトロなどに多く含まれているんです！また、赤身にはタンパク質、血合いの部分には、鉄が豊富です。マグロはとっても栄養価が高いんですね！美味しいマグロを食べられる！日本人で良かったですね(〃▽〃)




イベント写真館

11月25日
「マンドリンアンサンブル香久山」
(マンドリン演奏ボランティア様)
2回目の登場！今回も懐かしの曲から始まり全6曲を披露して頂きました！(〃)！ギター心地よい音色とマンドリンの柔らかいハーモニーが一瞬にして私たちを虜にしてくれましたね(〃)♪とても楽しい時間を過ごさせて頂きました！

12月23・24日「おんたけクリスマス会☆」
2日間にわたってスタッフによるクリスマス会が行われました！まずはおなじみのギター侍登場～☆「憧れのハワイ航路」を熱唱しました(〃)！続いて登場したのは…サンタガールズ！？AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を4人で踊りきり、大きな歓声が響きわたりました♡3番目の登場は大道芸ホットマン！お碗を2個繋げたような形の中国ゴマを回転させて操る芸を披露。2本の棒に通した糸で、うまく回してゴマを安定させます☆今まで見た事ない芸に驚きの表情でした！そして最後はハンドベル☆昨年に続き「きよしこの夜」を演奏。ベルの数を倍にしました。より美しい音色と歌声がみなさんを魅了しましたね☆



12月23日
「サンタ&トナカイさん登場」
なんと！！サプライズでおんたけにサンタクロースとトナカイさんが来てくれました(*^-^*)当日利用されたみなさんと記念撮影を行いました～!(〃)!



～番外編～

たっちゃんの簡単リハビリ体操

～便秘解消体操～

- ①座った状態で手のひらを正面に向け、肘が90°になるように両手をあげます。
- ②身体をひねって反対の手のひらに触れます。
- ③交互に5回繰り返します。

《効果》
身体をひねることで腸が刺激され、腸の動きが活発になり便秘解消につながります！
みなさん一度試してみてくださいね♪

