おんたけ新聞

平成29年1，2月号

★1月誕生日

[redacted]

★2月誕生日

[redacted]

皆様　お誕生日おめでとうございます。

スタッフ[redacted]の大相撲情報
＜感無量、大関稀勢の里初優勝＞

大関稀勢の里が30歳で悲願の初優勝を成し遂げました！大相撲ファンの人は20代前半で横綱になるであろうと期待していましたので、待ちに待っていました～という感じですね。実は18歳で幕内に昇進したのですが、そこからが長い道のりでした。それと同時に日本出身力士の横綱昇進は19年ぶりでもありましたので、感慨深い場所になりました。ただ、残念なのが横綱4人と大関2人のうち、5人が30代なので次の時代を担う若い横綱や大関が早く出て来てほいな～と思います。
(*´▽`*)

稀勢の里、初優勝19年ぶり日本人横綱

[redacted]の簡単リハビリ体操！

＜認知症予防体操＞

①右手をグーにして前に出します。
②左手をパーにして、自分の胸に当てます。
③右手をパーにしながら胸に当て、左手をグーにしながら前に出します。

できた人はグーにする手をチョキにしてみるなどやってみましょう。身体を動かすのと同時に、頭を使います！

2017年も宜しくお願いし致します

今年のお正月、おんたけはひと味違いましたよ！みなさんがとても注目してくださった「謹賀新年」の文字。実はリハビリスタッフの[redacted]が書いたものだったんです！彼の書道の腕前は特待生！製作時間は何と3時間!(^^)!素晴らしい作品でみなさんをお迎えする事が出来ました☆

おんたけ紹介コーナ

さて、やってまいりましたみなさんをご紹介するコーナー！今月号の主役は大口町在住の[redacted]様。[redacted]様は編み物がとってもお上手です。今までに毛糸でお魚の形をした「たわし」や、カラフルでかわいい作品を沢山作ってみえます☆今回ご紹介するのは、「ロールケーキタワー」。切り株のようなロールを約50個！バランスを取りながら積み重ねていけばカラフルなロールケーキタワーの完成　⇒⇒(*´▽`*)⇒⇒
他のご利用者様が作成してくれた苺やお花を並べると、なんと！ケーキの出来上がり～完成品は大きく迫力も満天です！

《～大口町文化祭～》

↓展示作品↓

今年は共同作品を出展しました！テーマは「HAPPY BIRTHDAY」みなさんに作って頂いた作品を2月13日～27日まで大口町ほほえみプラザにて展示させて頂きました☆編み物や刺繍、折り紙の飾り、アイロンビーズとたくさんの作品を並べる事ができました♪ポップでかわいらしく飾る事ができました！ご協力いただいたみなさんありがとうございました(^^♪

イベント写真館

1月20・21日「新年会」
「暴れんぼうぼう将軍うどん屋おりさを救う吉宗」
毎年恒例の新年会。今回は時代劇をテーマにスタッフ頑張りました！着物、帯、かつら、刀等の小道具にもこだわりましたよ☆もちろん演技にも力を入れ池田監督の演技指導のもと全スタッフで楽しみながら劇を行う事ができました♪特に悪代官役のリハビリ武藤の演技は大好評でした♪来年も工夫をこらした新年会にしたいと思いますので、今から楽しみにして下さいね！

1月25・26日「誕生日会」
まずはお馴染みのギター侍登場☆続いて、女性スタッフで「うらじゃ」を踊り、3番目の登場は大道芸ホッタマン！今回も中国ゴマを披露してくれました(^◇^)
そして、最後はみなさんでAKB48の「365日の紙飛行機」を歌いました♪スペシャルゲストとしてドレスを着たスタッフ関口が登場し会場がどっと盛り上がりましたね☆

2月14日「さくらドロップ」
(歌謡ボランティア様)
2回目の登場！今回のテーマはバレンタインということで「愛」。衣装も情熱の赤をイメージしてドレスを選んでくださいました！さくらドロップさん自身も楽しみながらできる様に計画を立てて披露してくれているんだそう(*´▽`*)最後は「愛の賛歌」を歌い、会場全体がぐっと引き込まれていました☆

2月25日「羽根コスモス会」
(舞踊ボランティア様)
「ことぶきの舞」から始まり全6曲の踊りを披露してくださいました！大きな富士山をバックにお地蔵さんも見守ってくれていますね！
「炭坑節」では、スタッフも参加しコスモス会のみなさんといっしょに踊らせていただきました(*'▽')毎回違う演目を披露してくださるので、見どころがたくさんです！

[redacted]の食コーナー　「おせち料理：黒豆」

お正月と言えばおせち！私は毎年おばあちゃんの手作りのおせちを食べています！さて、おせちに入っている食材にはそれぞれ意味があることをご存知ですか？今回はおせち料理の1つ「黒豆」をご紹介。
黒豆には「元気に働けますように」という意味があるそうなんです！もともと豆にも丈夫・健康といった意味を表してるようで、「まめに働く」の語呂合わせも、ここからきているんだとか！
さて、黒豆にはどんな効果があるんでしょうか？黒豆には多くの鉄分が含まれています。鉄が豊富で有名なほうれん草よりも鉄分量が多いんです！鉄が不足すると、貧血のほかイライラや集中力の低下にもつながります。黒豆の鉄分は体に吸収されやすいので、貧血が気になる女性には黒豆がおすすめですよ！洋食も人気ですが、日本の伝統的な食事こそ健康体をつくる秘訣かもしれませんね！好き嫌いなくバランスよく食事ができるといいですね(*'▽')