



# おんたけ新聞



平成29年1.2月号

## ★1月誕生日

丹羽 春代様  
平手 みよ子様  
丹羽 晃様  
小森 ヨシ夫様  
高木 久子様  
宮原 幸郎様  
柴田 榮子様  
水野 治様

## ★2月誕生日

甲斐 クラノ様  
種村 昭子様  
箕浦 康子様  
水野 良夫様  
後藤 みる様  
小塩 小鈴様  
長西 安子様  
野村 英勝様

## ★3月誕生日

伊藤 智子様  
松山 廣子様  
近藤 佳世子様  
中村 八重子様  
横山 巖様  
関 弘子様  
長尾 はつ子様  
三枝 正子様

## ★4月誕生日

福島 チリ子様  
東海林 春子様  
亀井 鈴子様  
久保田 公江様  
山口 清治郎様  
片岡 満江様  
永裕 和枝様

森 まさ子様  
石井 睦子様  
長嶺 皓夫様  
菅 宏幸様  
伊藤 和子様  
大島 妙子様



皆様 お誕生日おめでとうございます。

## スタッフ池田由紀子の大相撲情報 ＜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！大相撲ファンの方は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

## たっちゃん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。身体を動かすと同時に、頭を使います！

2017年も宜しくお祝い致します

## 謹賀新年

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渡辺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ー

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水野保恵様。水野様は編み物がとってお上手です。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見えます☆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 ⇒⇒(\*^▽^\*)⇒⇒

### 《～大口町文化祭～》

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♪

↓展示作品↓



## イベント写真館



### 1月20・21日「新年会」

「暴れんぼう将軍うどん屋おきさを救う吉宗」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待登場☆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プマン！今回も中国ゴマを披露してくれました(^◇^)

そして、最後はみなさんと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藏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一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いるので、見どころがたくさんです！

## 瀧朋香の食コーナー 「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」をご紹介します。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のでしょうか？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！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！好き嫌いやなくバランスよく食事ができるといいですね(\*^▽^\*)

