

調理の可能性～心身への効果～

ご自宅での調理の再開に向けて、リハビリで調理訓練を行っております。調理時の体力やバランス、道具の操作性や安全性などを確認し、安全に行える方法などを助言します。



調理は、目や手からの刺激、香りを感じたり味見をすることにより脳の前頭前野も活性化されます。今年度は、皆様と一緒にクッキングの企画も検討しております。その際はぜひご参加ください！



5月のクラブ活動

エンドウ豆が順調に育っています。

園芸

足台作り。足を上げることで浮腫み対策になります。

ゴルフ

学習

制作

書道

お薬手帳の活用方法について

お薬手帳は、2000年度より全国の薬局で制度化され、いつ・どこで・どんな薬が処方されたかを記録する手帳のことです。2011年の東日本大震災では、お薬手帳により飲んでいる薬や治療の経緯が確認できたとされ、複数の病院を受診する時や、外出先での体調不良など様々な場面で役立ちます！通所リハビリでも、定期的にお薬手帳を確認させていただくことで効果的にリハビリや健康管理を行うことができます。お薬手帳確認の依頼があった際は、ご協力よろしくお願いします。

～正しいお薬手帳の活用の仕方～

- ・お薬手帳を時系列に沿って1冊にまとめる
- ・お薬手帳を忘れた時にもらうシールをお薬手帳にすぐ貼る
- ・お薬手帳に使用している市販薬や健康食品を書き込んでおく
- ・薬局でお薬を受け取る時に、お薬手帳に注意することを記入してもらう



外出行事 ♪ かまぼこの鐘崎 笹かま館に行ってきました♪



藤城清治のメルヘンサロン

笹かま焼き体験。焼きたてのかまぼこをいただきました。

お土産も買いました♪

6月も楽しみですね！

昼食は、はらこ飯 or 金華サバでした。

6月 🐌

日	月	火	水	木	金	土
1 本日はお休みします。 	2 転倒予防のための フットケア 	3 クラブ活動 	4 クラブ活動 	5 失禁予防体操 	6 クラブ活動 	7 水はけの良い 体づくりで 梅雨ダルを解消
8 本日はお休みします。 	9 クラブ活動 	10 輪っか体操 	11 栄養講座 「食中毒を防ぐには」 	12 クラブ活動 	13 おやつバイキング 	14 クラブ活動
15 本日はお休みします。 	16 理美容 	17 理美容 	18 理美容 言語聴覚士による 「夏の水分補給について」 	19 理美容 	20 理美容 	21 理美容 転倒予防のための フットケア
22 本日はお休みします。 	23 クラブ活動 	24 オーラルフレイル 対策 	25 クラブ活動 	26 理学療法士による 「栄養と運動の 関わりについて」 	27 失禁予防体操 	28 クラブ活動
29 本日はお休みします。 	30 栄養講座 「食中毒を防ぐには」 	脳トレ・リズム体操は 毎日実施します。(11:10～11:20頃)				

♪ 印の付いている日は13:10～13:55 音楽鑑賞のみ 🎵 印の付いている日は13:10～音楽鑑賞、13:25～13:55 は音楽療法があります

夏至について

夏至は二十四節季のひとつです。二十四節季は、1年を春夏秋冬の四つの季節に分け、さらに各季節を6つに分割した暦のことです。それぞれに夏至や立春、秋分などの季節を表す言葉がつけられています。夏至の読み方は「げし」「日長きに至る(きわまる)」という意味があり、日本を含む北半球では日の出から日の入りまでの昼の時間が最も長くなります。一方、南半球では1年の中で昼の時間が最も短くなります。

夏至にゆかりのある食べ物

○冬瓜…冬の瓜と書く冬瓜は、夏が旬の野菜です。夏至の頃に全国的に出回ります。水分を多く含み、あっさりとした癖がなくスープや炒め物など様々な料理に使えます。ポピュラーな料理は翡翠煮です。冬瓜の皮を薄く剥き、薄緑色を生かした和風の煮物です。

○タコ…関西では夏至にタコを食べる風習があります。夏至は田植えの時期と重なることから、「稲の根がタコの足のようになりしっかり根付くように」という豊作への願いを込めて食べます。

○新小麦の焼き餅…関東で夏至と言えば新小麦の焼き餅があります。小麦ともち米を合わせて作るため、「お餅のように何事も粘り強く」という思いが込められています。



リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き
情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎: 十分空きあり ○: 若干空きあり △: 要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1