

遠波の季節

夏祭り



H27 9月号
 社会福祉法人正清会
 多機能ホーム
 遠波の里



地域のボランティア
 さんに参加して頂き、フラダン
 スや銭太鼓を行っていただきました。利
 用者様もとても楽しそうに踊られていました。
 『夏祭りには焼き鳥にビールがいいね』ってこと
 でノンアルコールビールを召し上がっていただき
 ました。気分はほろ酔い！
 研修に来られた教頭先生がスイカ割り
 に参加され皆さんと楽しまれて
 いました。

地域行事



遠波子供会の皆さまを招待して利用者さまと一緒に
 文化祭にむけてプラバンでクリスマスツリーのかざり
 作りをして頂きました。
 その後は一緒にたこ焼きを作り皆さままで召し上がられ
 ています。
 最初は慣れない様子でしたが自然と会話も増え皆さま
 笑顔で過ごされていました。『おもしろかった』
 『またおいでね』など話されていました。



この夏山口県を盛り上
 げたのが44年ぶりに日本で開
 催された世界スカウトジャンボリー
 です。遠波の事業所にも外国の来苑者が。
 言葉も通じずあたふたする職員。1人の利
 用者さんが笑顔で握手をしています。
 突然のお客さんにみなさんも喜ば
 れていました。



夏音

介護より

夏の暑さも落ち着きだんだんと秋の空となってきました。涼しくなり運動をされる方が増えて来ることと思います。

そこで今回は日常に大切な呼吸法についてお知らせ致します。気づいたら口が『ポカン』と開いていることがありますか？

ポカンと開いている方は知らずに**口呼吸**になっています。口呼吸をしているとアレルギーや虫歯などの原因になってしまいます。

逆に**鼻呼吸**は『ウイルス、アレルギー感染の予防』になります。

口呼吸よりもしっかりと酸素を取り入れる事ができ、体の隅々まで酸素が届き『代謝や免疫アップ』することが出来ます。

鼻呼吸を続ける事で風邪や疲れにくい体に変わってきます。

鼻呼吸の正しい方法は

まずは口を閉じる様に意識をすることです。

そして鼻呼吸をするときには5秒ほどかけて鼻から息を吸い、5秒で口から息を吐くことを意識しましょう。

作業中に鼻呼吸を意識するのは難しいと思いますので入浴時や睡眠前、ウォーキングなど軽い運動をするときに試してみてください

1. 2. 3. 4とカウント
お腹を膨らませながら
鼻から息を吸う
(肩の力を抜く)

5. で一旦止めて
6. 7. 8. 9. 10~と
お腹を凹ませながら
ゆっくり吐く



これを60回つまり10分、1日3回程度やる呼吸をしながら身体に力が入りすぎない事を意識に向けて呼吸をするたびにリラックスしている事を感じる事終わったら背伸び等する

～家庭でできる簡単レシピ～



～サツマイモ入りミニどら焼き～ (10人分)

① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

- ・卵 2個
- ・砂糖 50g
- ・水 60cc
- ・はちみつ 15g
- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 15g
- ・こしあん 200g
- ・サツマイモ 150g
- ・サラダ油 適量

② サツマイモを5mm角の大きさに切り水にさらす。水をきり、サツマイモを耐熱容器に入れ700wで設定した電子レンジに5分かける

③ こしあんはお湯で少し伸ばし②に入れ10等分にしておく。

④ ボウルに卵を割り泡だて器でほぐし砂糖を入れよく混ぜる。もったりトロリと落ちるくらいに泡立てる。

⑤ ④にはちみつを入れ手早く混ぜる。その中に①を入れ泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。

⑥ 150℃～160℃に温めたホットプレートにサラダ油をひき生地を流す。

お手玉ぐらいの大きさが目安です。ふたをして2～3焼ききつね色になったらひっくり返し1分焼く。

焼きあがり粗熱をとったら皮に餡をのせ、蓋をするように生地をのせる。

行事予定

10月行事

- 10月12日 遠波の里運動会
- 10月13日 ボランティア オカリナ演奏会。
- 10月19日 秋刀魚祭り
- 10月29日 ハロウィンパーティー
- 10月31日 認知症講座 (遠波の里苑内)

※認知症講座がありますので気軽に参加してください。

コスモス散策は随時行います。



社会福祉法人正清会
多機能ホーム遠波の里白松苑

〒754-0891

山口市佐山1804-1

TEL (083-988-2277)

FAX (083-988-2278)

ホームページ (<http://www.hakusyouden.jp>)