

落花生の収穫、調理

5月に植えた落花生の収穫をしました。今まで色々な作物を作ってきましたが、利用者様が持ってきてくれた種で初めての挑戦でした。植える時期が少し遅くなってしまいましたが、ボール二つ分の落花生を収穫する事ができました。



収穫



塩茹で・皮むき



落花生が土の中にできることを知らないスタッフもいて勉強になりました。収穫後は塩茹でして、利用者様と皮むきをして、旬の味覚を味わいました

カラオケ大会

さつまいも・大根・ブロッコリーなど収穫を待っています。

利用者様と一緒にカラオケ大会をしました。皆さまマイクを片手に大熱唱されており、笑顔で歌われていました。また、聞いている方も口ずさみながら歌われたり、とてもいい時間となりました。



転倒予防運動～体幹～



転倒は65歳以上になると4人に1人が転倒するといわれており、その内10人に1人が骨折をしているそうです。

転倒を予防する上で大切なポイントを紹介します。

・体幹を鍛えること。

体幹はバランスを崩したときに体を正常な位置に戻そうとする働きをしてくれます。特に体を伸ばす筋肉がバランスに大きく影響します。今回仰向けで出来る運動を紹介します。

1腹式呼吸

腹部が上下に動くように呼吸します。上手く出来たら座って行ってみましょう。



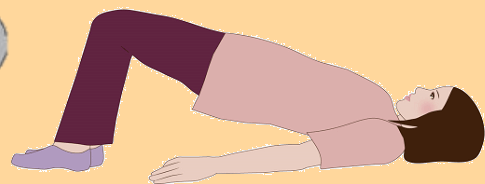
2腹筋

両手を伸ばし膝をタッチします。背中がなるべく離れるようにします。



3背筋

背中と膝が一直線になるようにします。余裕があれば片脚を伸ばしてやってみましょう。



空き状況 9/30現在

○: 3名以上空きあり △: 1～2名空きあり ×: 受入れ不可

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先: 管理者・相談員 浦崎 ☎ 070-6590-0052