



かさね心

発行：
医療法人社団
為王会
ケアプラザ矢板
矢板市中2011-4
TEL:0287(44)
2011

2015年 10 焼き芋づくり(通所リ)



11 外食&紅葉狩り(老健)



12月 餅つき♪(全)



クリスマスリース作り(ショート)



そば打ち実演!(通所リ)

門松作り(通所リハ)



2012年にオープンしたケアプラザ矢板も4年目を迎えています。
こうして無事に新しい年を迎えることができたことを感謝し、皆様に心からお礼を申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ケアプラザ矢板職員一同

～しもつけ文芸より～



良縁ありと九十才の初神籤

そろそろあの季節・・・花粉症の季節!!



今年も悩める花粉症の季節が近づいております。
先日、早くも2016年の春の花粉情報が「日本気象協会」から発表されました。
今年も特に猛威を振るうのはスギ花粉だそうです。

花粉飛散量は、前年と同じ、又は上回る地域が多いとの事です。



2016年スギ・ヒノキの花粉飛散時期は?
全国的にスギは2月中旬～3月下旬、ヒノキは3月初め～4月下旬となっています。
しかし・・・関東地方は他地域に比べ飛散時期が1ヶ月も長いのが特徴です。
関東はスギは4月下旬、ヒノキは5月下旬まで続きますので
長期的な花粉対策を講じていく必要があります。

花粉症時期に普段より気を付けた方がいい事とは?

- 目を休める習慣をつけましょう。
- ・きちんと睡眠をとる。
- ・目が疲れる前に、意識的に目を休める時間をつくる。
- ・部屋の空気が汚れたり、乾燥しないように配慮する。
- ・コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用する。
- ・バランスの良い食事をとる。

※花粉症の時期は目の炎症などが起こり、目に負担がかかっています。
上記の事に気を付け、目をいたわって上げるのが大切です。



脳トレコーナー

Q.2つの野菜の名前がカタカナの中にあります。2つの野菜の名前を答えなさい。

問題1

マッ ク ハナ サイコ

問題2

ン タ ネン マ ギ ニ ジ

Q.●に同じカナが入ります。そのカナを答えなさい。

問題3

し す? こ み

問題4

あ ふ? さん さい

※問題の答えは裏面にあります！！

Q.AとBの絵の違いを5か所答えなさい。

A 問題5



B



♥ 苺とチョコのムース ♥

<材料>6個分

★チョコムース
チョコレート 100g
生クリーム 100ml
牛乳 50ml
グラニュー糖 30g
卵白 1個
ゼラチン 5g
お湯 大さじ3

★苺ムース
苺ジャム 200g
生クリーム 100ml
牛乳 50ml
グラニュー糖 30g
卵白 1個
ゼラチン 5g
お湯 大さじ3



★苺ソース

苺ジャム 100g
レモン汁 大さじ1
水 大さじ2

※トッピングはご自由にどうぞ！
ホイップ、カラースプレー、クッキー、チョコ、フルーツなど

<作り方>

★チョコレートムース

- ① 生クリームを7分立てにする。
- ② 卵白にグラニュー糖10gを入れながら8分立てのメレンゲをつくる。
- ③ 耐熱ボール等にチョコレートと牛乳と残りのグラニュー糖を入れ、電子レンジで温め溶かす。
- ④ 大さじ3のお湯でゼラチンを溶かし、③と混ぜる。
- ⑤ 生クリームとメレンゲを、2回ずつ、交互に④に入れながら混ぜる。
- ⑥ ⑤をカップに流し込み、1時間程冷やし固める。

★苺ムース

- ① チョコレートムースの作り方と同様で、チョコレートの部分を苺ジャムに置き換えてつくります
- ② チョコレートムースが固まった上に流し入れ、また1時間程冷やす。(①~⑤)。

★苺ソース

- ① 苺ソースの材料を全部混ぜる。

固まった苺ムースの上に苺ソースをかける。

【苺の栄養、効能効果】

苺は、ビタミンCが豊富です。その他にカリウム、カルシウム、鉄分などのミネラルも含んでいるほか、アントシアニンなどのポリフェノール類も多く含まれており、抗酸化作用や眼精疲労の回復にも効果があるとされています。また、虫歯を予防するキシリトールも含まれています。

- ・美肌
- ・便秘
- ・ダイエット中に
- ・抗ストレス作用
- ・喫煙者に
- 是非お試しください！！



※インターネット引用

ケアプラザ矢板 栄養課提供

通所リハビリ生活館からのお知らせ

<生活館の基本理念>

『自分らしい生活(らし)を応援する』通所リハビリ生活様式や価値観は十人十色です。生活館では、障害や疾患によってできなくなった「そのらしさ」の復権を専門職から成るチームが応援します！！

<生活館の特徴・特色>

- ①「選べる・やりたくなる」リハビリのメニュー
- ②「出来たらいいな」を叶える生活リハビリ
- ③「多彩なケア」の提供
- ④プラザカフェ、創作レク、行事等レクリエーションの提供



<1日の流れ>

8:30 お迎え	9:15 健康チェック	10:00 個別リハビリ・入浴
12:00 昼食・静養	13:30 生活リハビリ・ケアリハ	15:00 おやつ
		15:30 帰宅

<無料体験のご案内>

施設の雰囲気やサービス内容をご理解いただくために、無料体験を行っています。ご利用を検討の方は是非、ご活用下さい。

※利用検討・回数増希望の方は、担当ケアマネジャー・当施設相談員までご連絡下さい。

職員紹介



渡辺 江美子(事務員)

一日でも早く皆様に顔を覚えていただきたいので、よろしくお願いします。



大久保 由江(相談員)

相談員になりました大久保です。よろしくお願いします！！

脳トレコーナー 答え...

問題1.ハクサイ、コマツナ	問題2.ニンジン、タマネギ
問題3.じ	問題4.じ 問題5.



編集後記

2月に入り、暦の上では春になる「立春」を迎えました。まだ寒い日は続くようですが、だんだんと日中の日差しに暖かい春の足音は聞こえてくるような気がします。インフルエンザが流っています。うがい手洗いの予防に努めましょう！

広報委員一同