

キッチンですよ

今月の食材 グリーンアスパラガス

- ・ 高血圧を予防するアスパラギンを豊富に含んでいます。たんぱく質の多い健康食品でビタミンB₂・カロチン・食物繊維が豊富です。
- ・ 保存はラップなどに包んで冷蔵庫で立てた状態で保存しましょう。

グリーンアスパラのベーコン巻 (4人分)

(材料)

- ・グリーンアスパラ 8本
- ・ベーコン 8枚
- ・サラダ油 適量
- ・塩、こしょう 少々
- ・レモン 1/2ヶ
- ・プチトマト 1/2ヶ

(作り方)

- ① グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、下から1/3位の堅い皮を削り、かたために塩茹でする。
- ② ベーコンは半分の長さに切り、アスパラガスをぐるっと巻き、爪楊枝で止めてサラダ油で炒めて好みに塩・こしょうをふる。
- ③ 器に盛り、くし型に切ったレモンとプチトマトを添える。

立っ前に足を引いて、お辞儀をしながらゆっく立ちましょ。座るとお尻をなるべく後ろに座りましょ。

3. 片足立ちをしながら、お尻の筋肉を強くします。

体をまっすぐに保ったまま、脚を真横に上げて下さい。



1. 尻尾の骨を強くします。

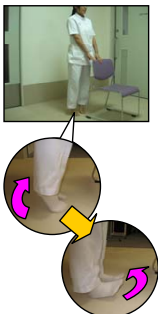
「立っ前に足を引く」

* 腰回りを強くして立っ前に足を引く

座って行うより、立って行う方が難しい為、よりバランスが必要となります。

2. 体重を支える筋肉を全体的に強くします。

かかとやつま先を上下させます。



リハ室だよ

● 編集後記 ●

新しい年度に入り、新聞委員もメンバーを一新しました。今年一年、利用者の皆様、ならびに「家族の皆様」に、エクセルでの様々な話題をお届けしたいと思っております。ごきげんよう、お願致します。

陶芸教室に参加しています

趣のある花器や願いをこめたにぎり仏など……みなさんも一緒に作りませんか？



新入職員紹介

今年度は11名、新しい職員がエクセルにやってきました。皆様から様々なことを吸収し、学んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



持参

一村豪瑠

力の限りがんばりますのでよろしくお願いします。

宜しくお願いします。

谷ひかり

田口尚廣

どんな困難にも負けず、がんばっていこうと思います。

慣れないことが多いですが、努力していきます。

兼田雅裕

介護についてまだまだ勉強不足ですが、一生懸命頑張ります。

中山真由美

瀧川裕子

コミュニケーションを大切に、頑張ります。よろしくお願い致します。

この施設で働くにあたり、リハビリテーションを通して貢献していきたいと思えます。

糸谷俊昭

下江展弘

思いやりの気持ちを持ち、周りの動きに目を向け努力します。

御利用者さんのニーズを一番に、笑顔で勤めてまいりたいと思えます。

森玲子

山本みゆき

入居者の皆様と楽しく過ごせるよう頑張ります。

介護の仕事は初めてですが、心を込めてお世話させていただきます。

割鞘美紀子

