

あじさい
リハビリ科
特集

ポッコリお腹を改善しよう!!

夏になるとお酒をつい飲みすぎますね
今回はポッコリお腹とお酒について特集します。

①お酒を飲みすぎるとお腹が出る原因

肝臓がアルコール分解のため忙しくなり、脂肪代謝の働きが鈍くなります。また血糖値上昇により脂肪燃焼を抑制するホルモンが分泌され脂肪がより蓄積されます。更に満腹中枢・味覚が鈍り普段より味の濃いものを多くべてしまいます。

②飲みすぎにならないアルコールの適量

節度ある適度な飲酒量=1日平均純アルコール20g程度



③効果的な運動=有酸素運動が効果的

- ・少し汗をかき、続けられる運動を毎日20分以上行う
⇒ウォーキング、サイクリング、水泳など
- ・脂肪燃焼が促される時間帯は午後から夕方が目安



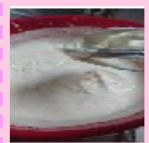
ミツツの 簡単おやつ レシピ

材料 (1ホール)
(Aフィリング)
ビスケット 80g
インスタントコーヒー 適量
砂糖 適量
(Bチーズクリーム)
クリームチーズ 200g
生クリーム 180

今月はクリームチーズとビスケットを使ったティラミス。濃い目のコーヒーがポイントです。



(Aフィリング)
耐熱容器に砕いたビスケット、インスタントコーヒー(濃いめ)、砂糖を入れ熱湯を注ぎビスケットに染み込ませ



(Bチーズクリーム)
ボウルにクリームチーズ、生クリーム、砂糖を入れハンドミキサーでもったりするまで混ぜる



器に(A)→(B)→(A)→(B)の順に重ね入れ、冷蔵庫で冷やす



ココアパウダーを茶こしなどで振りかけて完成! 暖かい飲み物がピッタリですよ。ぜひお試しください!

あじさい家族会お知らせ

感染拡大防止のためしばらく
手芸の会・喫茶はお休みいたします。

8月の予定

- 夏まつり : 職員と共に歌と踊り
- 音楽セラピー : 中止
- 家族会喫茶 : 中止
- 映画の日 : 8/20(木)
- お誕生会 : 8/8・8/15(土)
- 8月生まれの入所者様と

新型コロナウイルス
感染予防のため
中止や延期となる
事が予想されます。
ご了承下さい。

コロナ感染第2波 拡大を防ぐために

6月15日(月)より一部面会制限を解除していましたが、新型コロナウイルス感染症が国内において再度、感染拡大し、兵庫県内でも感染者が増加しています。そのため、当施設では、利用者様の安全を第一に考え感染拡大防止のため、再度**全館面会禁止**とさせていただきます。
つきましては、来所に際して、以下の注意点を必ずお守りくださいますようお願いいたします。

【来所ができない方】
・ご自身が発熱・風邪症状のある方、また、発熱や風邪症状のある方と2週間以内に接した方は、来所をお控えください。
・中学生以下の方は来所をお控え下さい。

【タブレット面会をご希望される方へ】
・必要最小限のタブレット面会のご協力をお願いします。(1週間に1回程度、1日に1回、10分以内)

・タブレット面会時間は
平日・土日・祝日ともに
14時~16時とさせていただきます。
【タブレット面会をしない、お洗濯交換などの方は】
平日、土日・祝日ともに
10時~11時・14時~16時とさせていただきます。
(食事介助対応や、業務引継ぎの時間帯を外しております。ご了承ください。)
・万が一、発熱や風邪症状がある場合、入館をお断りさせていただきます。

面会制限のお願い

あじさい新聞

第162号

発行所
シバ-イあじさい
編集 新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
TEL078-583-2233

あじさい祭



6月28日、コロナ感染拡大予防のため、家族様との交流はできませんでしたが、職員と利用者様であじさい祭を行いました!

ピアノ伴奏に合わせて懐かしい歌謡曲や唱歌を利用者様と歌ったり、動画サイトで注目を浴びた「パプリカ」を踊ったり、皆さん大盛り上がり!

その後は介護スタッフ2名による安来節を1名と2名バージョンでご覧いただきました。練習の成果か、プロ並みの素晴らしい踊りで、化粧した姿に利用者様大喜び! 最後は皆でタオルを持ってドジョウすくい体操に挑戦!

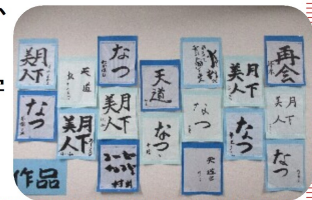
利用者様はとても元気に参加されました。これもリハビリの成果ですね(笑)
終わった後は美味しいコーヒーにケーキを食べて大満足の1日になりました!



行事委員

入所階あれこれ

7月7日、七夕の日に、3階フロアで習字を行いました!
手本は「月下美人」「なつ」「天道虫」の3種類。文字は自分で選ばれ、それぞれ個性あふれる字になりました!
普段、なかなか出来ない習字に参加され、楽しまれました!



夏真っ盛りの8月の壁紙はひまわり畑。青い空に降り注ぐ太陽、そして満開のひまわり。
ひまわりはお日様に顔を向けている花ですね。私たちがも上を向いて笑顔で元気に夏を過ごしましょう。

デイケア今月の壁紙

介護風景

で入「ヤ」ば分「
すれ書りもりじお
がと類。うしや風
、つ入あ男てな呂
普てれる前「いに
段なて時や男ねき
か「おはか前んき
らと返「らにけま
のニし俺「磨どし
コツしのこきなう
ミコまかれをあう
ユリすバ以か「か
ニ「ねん上けと
ケ会「はなて返と
一話とあらき事お
シの返るんてが声
ヨキ事かてく「げ
ンヤす?もだ「す
大ちととえい。と
切ボ「探ね「と
で「金さん「お「
サル塊れけと風今
ねもをてどお呂日
返ぎいな誘入は
介事よるあいっす
護しう様「すてん
士ださ子。とるさな
Nいん。ニとつ気



編集後記

いど河とけい梅編
それた原つどわれ雨、集
れれいこでぶ、れ、も後
でも、空花や、の、マ
も、回火い、中、ス
、大り見、て、あ
や遠事、物、し、て、夏
つく、な、や、ま、こ、夏
ぱり、人、を、祭、れ、本
の、山、守、り、の、海、水、番
編夏、か、守、り、の、水、浴、新
集は、ら、り、れ、お、水、い、い
長来、ら、れ、ど、お、浴、つ、に
ぬ、い、ど、唯、子、山、ま、慣
内、ぐ、れ、元、子、山、登、り、様
田、元、気、の、り、式、と