

おこひる通信



No. 14

福寿草の黄色い花が、あちこちの庭で咲き始めています。春が近づいていますね。先日、訪問先のお宅で玄関のきれいな梅の花に迎えられました。その花瓶にも梅の花の絵が施され、暮らしの中に季節を取り入れられていて、素敵でした。

ヘルパーおすすめ 簡単おやつ

2月といったらチョコレート。

手作りおやつでティータイムはいかがですか？

チョコドライフルーツ

材 料：板チョコ 1枚

好きなドライフルーツ（オレンジ、レモン、イチゴ、アズキ など）

作り方：①チョコレートを細かく刻み、湯煎で溶かす。
②ドライフルーツに、溶かしたチョコレートにくぐらせ、クッキングシートに並べて冷やし固める。

簡単チョコクランチ

材 料：板チョコ 1枚

マシュマロ 10個くらい

※あられ、コーンフレーク、米パン、柿の種、ナッツなど
ココアパウダー、抹茶

作り方：①チョコレートと、お好みの※の材料を細かく砕く。
②マシュマロをレンジで1分温める。
③①と②を混ぜて、ひと口大にまるめ、ココアパウダーや抹茶をまぶし、クッキングシートに並べ、冷やし固める。



座ってできる ストレッチ⑮～⑯

15 骨盤の前後傾

1 骨盤を立たせるイメージで背筋を伸ばす。

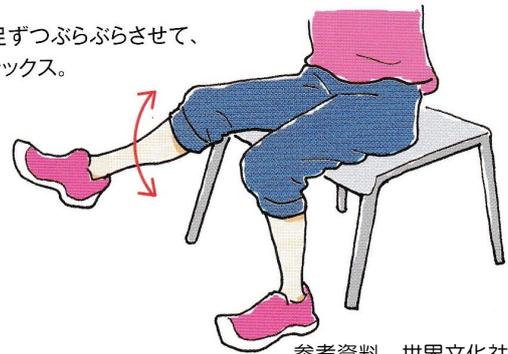
1,2を
セットで
5回



2 骨盤を倒すイメージで背筋を緩める。

16 リラックス

片足ずつぶらぶらさせて、リラックス。



参考資料 世界文化社レクリエ

座ってできるストレッチは、今回で終了です。

①から⑯の体操を、体調に合わせて選んで行ってください。

お困りのことがありましたらご相談ください



ホームヘルパーステーション いちいの里
す ば る 87-8754
塩原携帯 090-4442-5843



おとぼけヘルパーのつぶやき

～ 1本多い ・ ある日の会話より ～

お年頃なのか、最近視力が落ちてきている。

友人：紅白見た？ King Gnu※(キング・ヌー)。

おボク：見た、見た。初めて聞いたよ。

友人：題名が画面のすみに出るでしょ。あれさ、「白目(しろめ)」って読んでこの子(息子)に笑われたんだ。

おボク：なにそれ～、白目はないよ。そんな題名つけないよ。

「白目(じはく)」でしょ！

友人の息子：「白日(はくじつ)」だし。

※伊那市出身者中心の4人組人気ロックバンド。