



# おこひる通信



あわただしい季節となりました。各地でインフルエンザが流行っています。うがい・手洗い、十分な睡眠と食事、室内の適度な温・湿度を心掛けましょう。2019年ももうすぐ終わりです。来年も、私たちヘルパーは連携をとり合い、「One Team (ワンチーム)」で支援します。よろしくお願いします。

## ヘルパーおすすめ 簡単レシピ

### 長芋のお好み焼き風

材料：長いも

豚薄切り肉（またはベーコンなど）

※ちりめんじゃこ、チーズ、ねぎ、塩昆布など

作り方

- ① 長いもは千切り、豚肉は一口大にする。
- ② ※などのお好みの具材を①に入れ、よく混ぜる。  
粘りが出て、まとまるまで混ぜます。
- ③ 油を敷いたフライパンに、豚肉、お玉一つ分の②の順に入れて2分ほど焼く。
- ④ ひっくり返して裏面も焼く。  
ソースやポン酢など、お好みのたれでどうぞ。  
千切りいもの歯ごたえがポイント！です。

## 座ってできる ストレッチ⑩～⑫

### 10 脇伸ばし



1 右手を上  
に伸ばす。

1,2を  
セットで  
2回

10  
数えて  
戻す



2 左に倒して、  
脇を伸ばす。

左  
手も  
同様  
に

### 11 背中 の 曲 げ 伸 ば し

1 手をももの上に置き、  
足の先に向けて伸ばす。

1,2を  
セットで  
2回



転倒注意

背中  
の筋を  
伸ばす  
ように  
丸める。



2 ゆっくり戻し、手を腰に  
当て上体を軽く反らす。

### 12 首のストレッチ

1 頭を垂れて、  
首の後ろを  
伸ばす。



10  
数える



左側も  
同様に

10  
数える

2 頭を右に倒して状態を  
保つ。

参考資料 世界文化社レクリエ



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