

おこひる通信

No. 10

朝晩、寒さが厳しくなってきました。冬支度が始まりましたね。
ヘルパーTの生まれた地域では、『申（さる）の日はこたつを出してはいけない』
と言います。おサルさんは火遊びをするからだとか……(・・)
皆さんのお宅では、そういう言い伝えはありますか？

ヘルパーおすすめ 簡単メニュー

とってもヘルシー（^◇^）！
砂糖不使用 レンジで煮リンゴ

材 料 : りんご

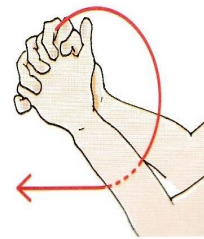
作り方 :

- りんごは皮をむき、くし形に切る。
- 皿にひと並べにする。
(汁が出るので、少し深めの皿がよいでしょう)
- ラップをかけ、電子レンジで2~3分。

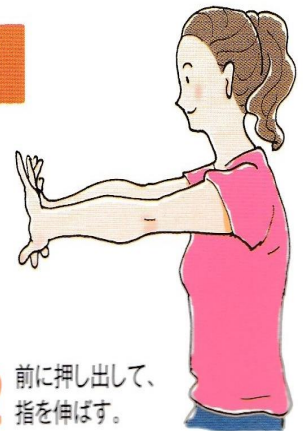
温かいままでもよいですが、粗熱をとり、
冷蔵庫で冷やすとさらにおいしいです。

座ってできる ストレッチ④~⑥

4 指伸ばし

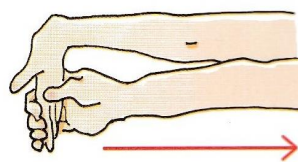


1 両手の指を組んで裏返す。



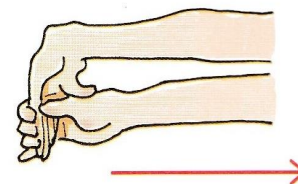
2 前に押し出して、指を伸ばす。

5 手首の曲げ伸ばし



1 手のひらを上にして左手を前に伸ばす。左手の指を右手で手前に引く。

10数える



2 手のひらの向きを変え、左手の指の背を右手で手前に引く。

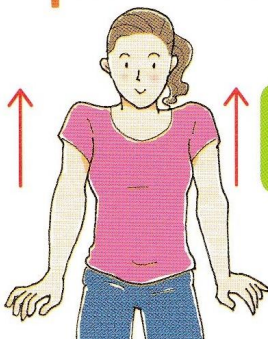
10数える

右手も同様に

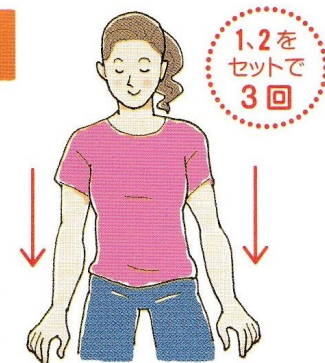
参考資料 世界文化社レクリエ

6 肩すくめ

1 肩を上にする。



5数える



2 ストンと力を抜いて、肩を下ろす。

1,2をセットで3回

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