

おこひる通信

No. 9

高く澄み渡った空にいわし雲がおよぎ、トンボが飛び交う田んぼでは、稲刈りがはじまりました。食いしん坊のヘルパーたちが大好きな季節です。

さて、今回から『簡単！季節のメニュー』と、『座ってできるストレッチ』を紹介합니다。お試しください。

ヘルパーおすすめ 簡単メニュー



ナスの煮浸し風

材 料 : ナス・ポン酢など

作り方 :

- ・ナスのへたを切り落とし、ラップに包んで電子レンジで1~2分加熱する。
- ・取り出し、ラップのまま冷ます。
(高温注意！)
- ・ラップをはずし、食べやすい大きさに割く(または切る)。
ポン酢しょうゆなど、お好みの味でどうぞ。

座ってできる ストレッチ①~③

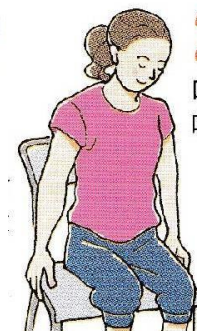
1

深呼吸



1

一度空気を吐き出し、鼻から大きく吸い込む。



2

口から細く長く吐く。

1,2を
セットで
3回

2 手指をグーパー



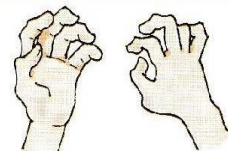
1 手を強く握る。



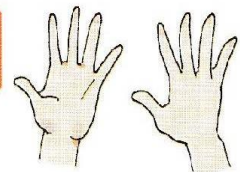
2 指と指のあいだが広がるように、しっかり広げる。

1,2を
セットで
10回

3 指の関節曲げ



1 指の第一関節と第二関節だけ曲げる。



2 指を伸ばす。

1,2を
セットで
10回

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連絡下さい



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