

まほろばのパン屋さん

毎週土曜日午後 1 時前になると、1 階の玄関前に入所者様やデイ利用者様が集まって来られます。
なぜ???それは・・・パン屋さんがやって来るのです!!
今回は移動パン屋のまほろばさんをご紹介します♪



無添加のおいしいパンです。
クリームパンがおすすめです★

笑顔の爽やかな
白綾さん

毎週土曜日午後 1 時、うららに来て下さっているのは、社会福祉法人まほろばの白綾さん。
うらら以外にも須磨区方面、明石、小野と広範囲にわたってパンを販売されています。この後もポートアイランドまで行かれるとか・・・ご苦労様です!いつも美味しいパンをありがとうございます!!(^O^)



どれにしようかな



孫にあげるのよ♪



家族様もつい手が伸びて・・・



職員も楽しみにしています



おいしそう～★



まほろばのパンは独自にブレンドさせた最高級的小麦粉に山間から引いた地下自然水、赤穂産の天然塩を使い、自家捏法で作った生地をじっくりと発酵させ、ひとつひとつ丁寧に焼き上げています。クリームパンやアンパンなど、中の具も厳選された材料ですべて手作り。豊かな大自然の恵を贅沢に取り入れたまほろばのパンは、まさに自然から生まれたパンです。



人気のパー
ベスト3



第1位
クリームパン



第2位
サンライズ



第3位
フルーツパン



デイ利用者
F 様おすすめの
ぶどう食パン



アンパンマン
サンライズも
人気♪

ぜひ一度召し上がってくださ～い★

記事：山内 ひとみ

【腰の痛みについて】

リハビリテーション科より

腰になんらかのトラブルをかかえている人は、少なくありません。

たいていの人は、長い人生の間に一度は腰痛を経験すると言われています!

腰痛は二本足で歩く人間の宿命ともいえる病気です・・・(。)

☆腰痛を引き起こす主な疾患☆

①腰椎椎間板ヘルニア 10代～20代の若い男性に多くみられ、椎間板の中心部(髄核)が飛び出てくる病気。腰痛と坐骨神経痛、足の知覚障害、筋力低下などが起こります。

②腰部脊柱管狭窄症 脊柱管が細くなり、馬尾神経(脊髓の末端部にある馬の尻尾のような神経)を圧迫する病気。安静時には症状ありませんが、ある程度歩くと足のしびれや痛みのために歩けなくなってしまいます。

③変形性脊椎症 老化とともに椎間板が薄くなり軟骨が変性をきたす病気です。腰痛が主症状ですが、痛みが出ない人もいます。

④骨粗鬆症 骨の量は30代をピークにどんどん減っていきます。加齢に伴い、骨の密度がスカスカになっていく病気です。閉経後の女性に多く認めます。これにより、**圧迫骨折**など引き起こしやすくなり、腰痛・円背が出現します。

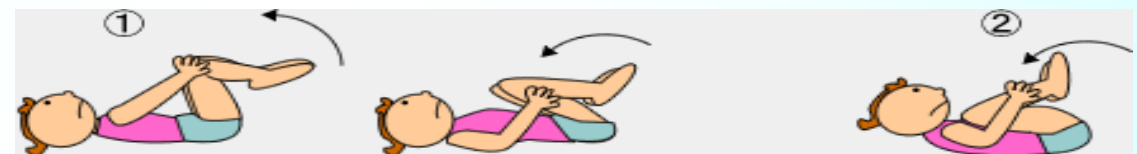
☆腰痛を予防するには・・・?☆

1. 姿勢を良くすること。2. 骨を強くすること。3. **適度な運動をすること!**

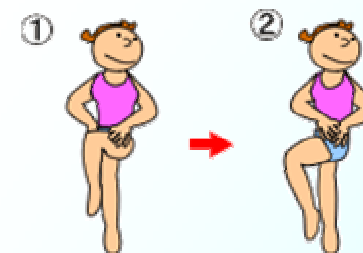
＜腰痛予防体操＞ ぜひ、やってみて(^ ^) /



ゆっくりと息を吐きながら、頭を持ち上げて5秒停止。



股を開いて膝を抱え込むように、引き寄せます。ゆっくり20回繰り返す。



①仰向けで片膝を反対側の足を交差させる。

②交差させた方の膝を床につけるように下ろす。左右交互に・・・

記事：上月 泉

うらら餅つき大会

平成19年2月4日開催

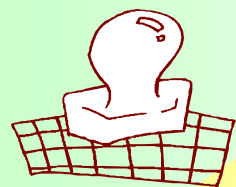


施設長、事務長も若いものには負けていません(**)

しっかり
頑張っ！

家族様、ご参加ありがとうございました(^^)

年が明け恒例の、餅つき大会を開催しました。
利用者様、家族様、NPOの皆様のご協力により大いに盛り上がりました(^O^)/



利用者様にお餅を丸めていただきました★さすが、手際がいい！
みなさんおいしそうに召し上がっておられました(^^)

NPO輝・あうんのみなさまご協力本当にありがとうございました！

記事：亀井 英志

3階ユニットケアでは月に一度、生活リハを兼ねて、クッキングを行っています。

今回は1月20日に行ったちらし寿司作りの様子を紹介します♪

ちらし寿司作り

①材料を切ります



②具を作ります



みなさん現役主婦顔
負けの包丁さばき、
鍋さばき！！
さすが！！でした♪

③すし飯を作ります



④具とすし飯を混ぜます



⑤錦糸卵を作ります



完成



いただきま～す★

記事：宇都宮 潤也