



コミュニケア24がお届けするホットな情報誌

コミュニネット

Communicare24 Communication Networks

年末リエイ大抽選会 親孝行グッズ 当選発表!

今年もたくさんのご応募ありがとうございました!
応募総数1,964名のうち、コミュニケア24のからは19名が当選されました。



サポートの宿 山中湖 INN **1泊2食付ペア宿泊券**

石井 喜久子様 …… 癒しのデイサービス柏
木村 利夫様 …… 癒しのデイサービス野田
原 智様 …… 癒しのデイサービス八千代台



老舗駅弁 万葉軒の **おせち三段重**

高橋 秀之様 …… 癒しのデイサービス新井薬師
(上記当選者他、C賞6名、D賞9名です。
当選者の皆さまおめでとうございます。)

簡単ストレッチ

寒い季節、足の冷えが気になりますね。足が冷える指がうまく使えず、歩くときにバランスを崩し易くなります。また、足がひえることで寝つきが悪くなり疲労も取れないなどといったこともあります。そこで、今回は足の指を意識して簡単にストレッチする方法をご紹介します。

1. 足の指ストレッチ (足指じゃんけん)

①足の指に力を入れ、左右すべての足指を丸めるようにして、じゃんけんのグーの形をつくりま

②グーの状態、親指だけを立て、残りの指はにぎったまま、ジャンケンのチョキのような形をつくりま

③全部の指を左右に思いきり開いて、パーの形にします。

※この3つの形を左右それぞれの足で5回ずつくり返し、次に、両足いっしょに5回ほど行います。



1月の薬膳

YAKUZEN for January

新年の慌ただしさの中、免疫力が低下して感染症になりやすくなるこの季節。風邪などの感染症になったら、**発散作用のあるものをいれて、汗をかかせて悪い邪気を追い払うことが大切です。**これを中医学では「表の邪気を解く」という意味で「解表(げひょう)」と言います。解表薬となる身近な食材を使った簡単なレシピをご紹介します。

5分で作れる風邪薬膳! 香菜葱白湯

【材料】ネギ…2本(白い部分) 卵……1個
香菜…1束(お好みで2束) チキンスープ……4カップ
生姜…スライス2~3枚分 (水と鶏ガラスープの素でもOK)
塩・コショウ……適宜

【作り方】

- ①生姜は皮付きのままタワシで良く洗い、スライスして千切りにする。ネギは4~5センチ幅に、香菜は2~3センチ幅に食べやすく切っておく。
- ②鍋にチキンスープ、生姜、ネギを加えて沸騰させ、具が柔らかくなったら塩・コショウで味付けをする。
- ③最後に溶き卵を入れ、ふんわり浮いてきたら火を止め、器によってから香菜を散らして完成!



角松作りの名人
癒しのデイサービス八千代台



餅つき大会
癒しのデイサービス福岡・大橋



どじょうすくい
癒しのデイサービス越谷



デイサービスのおせち料理



入居施設のおせち料理



明けましておめでとう
今年も各施設でお正月ならではの様々なイベントが開催されました!

餅つき大会
癒しのデイサービス福岡・大橋
ご家族の皆さまをお招きしてデイホールで餅つき大会を行いました。張り切って杵を振り下ろす方や、昔を懐かしみながら餅を丸める方など、それぞれ昔を思い出しながらお楽しみいただきました。つきたての餅は、おやつに餡子と一緒に召し上がりいただきました。

角松作りの名人
癒しのデイサービス八千代台
毎年年末が近づくと、竹と松で黙々と角松を作り、配置までしてくださる早坂一志様です。毎

年立派な角松で新年を迎えられてスタッフ一同とても感謝しています。

おせち料理
栄養士が作成したメニューに基づいて各施設でおせち料理を作り、ご提供させていただきました。華やかなお膳に大変お喜びいただけようです。左の写真は、癒しの新井薬師のレクリエーションで作成したおせち料理用の箸袋です。豪華なお正月らしい素敵な箸袋ですね。

