



千寿の郷 かわら版

- ホームページ → <http://senjyunosato.kenwa.or.jp>
- Twitter → <https://twitter.com/senjyunosato>

【千寿の郷SNS】

こちらのQRコードより→

掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

少し暑さを感じる頃となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか
今月は、海鮮丼のイベント食が出ましたのでご紹介をいたします。

海鮮丼

茶碗蒸し

ポテト金平



海鮮丼(サーモン・
鮪・甘エビ・ネギトロ)

ゴマよごし



皆さんの笑顔が物語っていますね！あっという間に完食されて
いました！栄養課のみなさん！ごちそうさまでした～♪



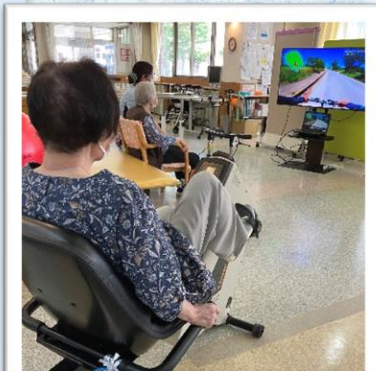
昨年に引き続き、堀切
菖蒲園への外出を実施
しております。
7月号に大きく掲載し
ますので、しばしお待
ち下さい。

リハビリテーション課

新しい器具を導入しリハビリスペースを拡大しました！



- ・ 3種類の運動が一つのマシンで行なえます
- ① 下肢は、太ももの前と後ろの筋肉を鍛えることができます。また、関節に痛みがある方も体重をかけずにトレーニングができるので、痛みを悪化させず鍛えることができます。
- ② 上肢は、大胸筋と上腕三頭筋。上肢のパワーの源でもある大胸筋、二の腕の弛みや起き上がる力をつける上腕三頭筋を鍛えることができます。
- ③ 最後に肩と上腕の強化ができる3つの運動が可能です。



- ・ 有酸素運動を行うマシンです。膝に負担がかかりにくいので、関節が痛む方、体重を落としたい方、体力をつけたい方などが負荷(重さ)を選んで使用できます。ペダルの負荷(重さ)を上げると筋力強化にもなります。千寿の郷では、有酸素運動を長く感じないように(楽しくできるように)TV画面に実際のサイクリングしている動画を流したり気分を変えながらできるようにしています。

7月号にも他の器具を掲載いたします。もっと詳しく知りたい！
やってみたい！という方は是非リハビリ職員までお声かけ下さい！

栄養課通信



星形の断面が可愛らしく、ねばねばとした食感が特長的な「おくら」の栄養についてご紹介します。おくらの魅力を知れば食べたくなること間違いなし！



- ・ お腹の調子を整える
- ・ 血糖値の上昇を穏やかにする
- ・ 血清コレステロール値の低下

ちなみに英語で**ガンボ**と言います。
粘り強くおくらの魅力をアピールして
お蔵(オクラ)入りにならないように…
これからも**ガンボ**っていきます！