

デイケアカレンダー

2010 6月

		1 保険証の確認	2 保険証の確認	3 保険証の確認	4 保険証の確認	5
		← フラワーアレンジメント →				
⑥	7 保険証の確認	8	9	10	11	12
	← サツマイモの苗植え →					
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
	← わさーるお買いもの →					
㉗	28	29	30			



●ゴーヤ●
 沖縄を代表する夏野菜「ゴーヤ」は熟す前の未熟果を食べますが、独特の苦味があるのが特徴。この苦味成分は「モモルデシン」といい、胃液の分泌を促して食欲増進させるだけでなく、肝機能を高め血糖の降下にも効果があります。ビタミンCも豊富で夏バテを解消にうってつけの野菜です。苦味をとるためには軽く塩もみをするか熱湯をかける、あるいはさっとゆでるといいですよ。ゴーヤにもいろいろあります。
白ゴーヤ…サラダゴーヤとも呼ばれ苦味が少ない。生食向き。
なめらかゴーヤ…すべすべで長め。苦味も少ない。



デイケア もみの木だより

平成22年 6月号

お誕生日おめでとうございます!

 ●●様 6月17日 91歳 
 ●●様 6月23日 73歳

☆ちよこっとなぞなぞ☆
 行きは二本道、かえりは1本道。これなあに?

●スローステップ運動●
 高さ10～20センチの踏み台に左右の足を一歩ずつ乗せていき、また一歩ずつ下ろすというステップを繰り返します。ゆっくりでよいので10分ほど続けてみましょう。ステップ中は足をしっかり伸ばして立つことを心がけてください。これから梅雨の時期、室内でもできるウォーキングに匹敵する足腰を鍛える運動です。



あとかき ●色とりどりの花が心を和ませてくれる「フラワーアレンジメント」。おもいおもいに生けて楽しんでくださいね。
 食中毒の発生しやすい季節となりました。手洗いをまめに行い予防しましょう。



答え:チャック