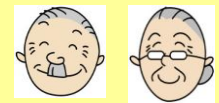


# もみの木だより

お誕生日おめでとうございます！

- 様 3月29日 97歳
- 様 3月10日 91歳
- 様 3月10日 91歳
- 様 3月25日 85歳
- 様 3月14日 81歳
- 様 3月10日 76歳



★ちょこっとなぞなぞ★

終わりが始まりになるもの、なあ～に？

## ◎ボール体操

膝を支えるももの内側の筋肉を鍛えましょう。組織の血流が多くなり痛みが楽になります。

ボールでも枕でも膝にはさんで1、2、3、4、5で離す。20回を1日数回やりましょう。

## ◎頭の体操

右手グー、チョキ、パーそれに合わせて左手は右手に勝つように出してみてください。むずかしいでしょ！

## ●あとかき●

寒さ暑さも彼岸まで・・・デイケアではお花見の計画中です。楽しみに待っていてください！

なぞなぞのこたえは、「しりとり」

もみの木会  
大朝ふるさと病院

# デ イ ケ ア カ レ ン タ ー

2010  
3月

	1	2	3	4	5	6
7	8 保険証の確認	9 保険証の確認	10 保険証の確認	11 保険証の確認	12 保険証の確認	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ●ユキシタ

生葉のしぼり汁を脱脂綿に含ませ、耳穴に詰めて中耳炎や耳だれ治すので「耳だれグサ」という。火傷や虫さされ、かぶれにも効く。塩茹でにして水にさらしてから酢味噌和え、ゴマ和え、酢の物、炒め物に。裏面に衣をつけて低温の油で揚げ、天ぷらに。

## ●フキノトウの塩炒め

みじん切りにしたフキノトウ(4つ)、フライパンで軽く炒め、香りが上がってきたら、塩ひとつまみとかつお節をかける。ひとまぜしたら、火をとめる。

