



【B棟ニュース】

◎10月は「業スーカレー」業務スーパーで購入した食材で作ります。冷凍スジ肉や冷凍ハンバーグをドーンとお買い上げ。そして、食べてみたかったのが、牛乳パックのデザート！時短でお得な豪華カレーでした。

◎毎週土曜日の『甘くないおやつ作り』も、すっかり定番。「今度は、何作るん？」「何食べるん？」

◎毎月1回の『お弁当の日』。今回は、パソコン画面を見て、自分の食べたいハンバーガーやジュースを選びました。時代は『ネットでお買い物』。食べたいものや、欲しいものをインターネットで選んで購入できるようになると、もっと生活が楽しくなるね。



毎回、半端ない量の野菜を



ひたすらフードプロセッサー



あっという間に出来上がり



デザートをドロ〜ンと出して



苺ソースをトロ〜ンとかけて



さあ、みんなで食べよう！



モクモク、黙々



カレーの時間は静かです



今回の甘くないおやつは？



再びフードプロセッサーと



ちぎった野菜を土鍋にいれて



野菜たっぷりラーメンだよ



見る目と選ぶ指が真剣！



ハンバーガーは食べにくいな



こうして食べると食べやすい



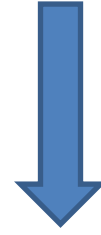
お箸で食べるのが一番だよ

「栄養部から＊ごきげんよう③⑥」

『フレイル(転倒・寝たきり)予防のエクササイズ』次はこれだ！！

【握力】👉の項目にあてはまる節はありませんか？

- ・ 重いものを長時間持てない（買い物など）
- ・ ビンやペットボトルが開けられない
- ・ ひねるタイプのドアが開けにくい
- ・ 物をよく落とし、壊す
- ・ 箸の使用が困難で、食事をするのが難しい



下の項目にあてはまるほど、握力低下中だって…

「足・腰」のことはばかり気にしていましたが、実は「手の力＝握力」こそが元気の源だったとは……。【握力】手を握るということは、腕や体幹がしっかりと安定していないと力が入らない。

なので握力は全身の健康状態を表し、握力が低いほど身体機能の低下・認知症・心臓病そしてフレイル(転倒・寝たきり)のリスクが高くなるという報告があるようなので、握力トレーニング【ものまね🟡雑巾絞り🟡】をご紹介しますわ。



雑巾または、しっかり握れるタオルを準備し「雑巾をしぼるまね」を持ち方を変えながら30回やりましょう。

【ものまね🟡雑巾絞り🟡】は左右の力を別方向にかけるので、効率よく手先と腕力を鍛えることもできて、“一石三鳥” ざます。

【片足立ち】＆【ものまね🟡雑巾しぼり🟡】で頭の方からつま先の「隅から隅まで、すすすいーっと！健康応援、お伝え申し上げ奉り候〜」（しかし30回はきつかった…）

*******それでは皆様、ごきげんよう*******

【女性 C 棟 オリジナルクリスマスツリーづくり】 女性棟のみなでちょっとかわったクリスマスツリーを作りました！三角の葉っぱに絵を描いたりシールを貼ったりデコレーションをしました。みんなが思い思いにつくった葉っぱをたくさん集めると…大きなクリスマスツリーになりました！一つひとつ（一人ひとり）もかわいいですが全部（全員）集まるともっとかわいい&きれいになるのは女性棟のなかまと一緒にですね♪



三角の葉っぱにシールを…



絵も描きました！



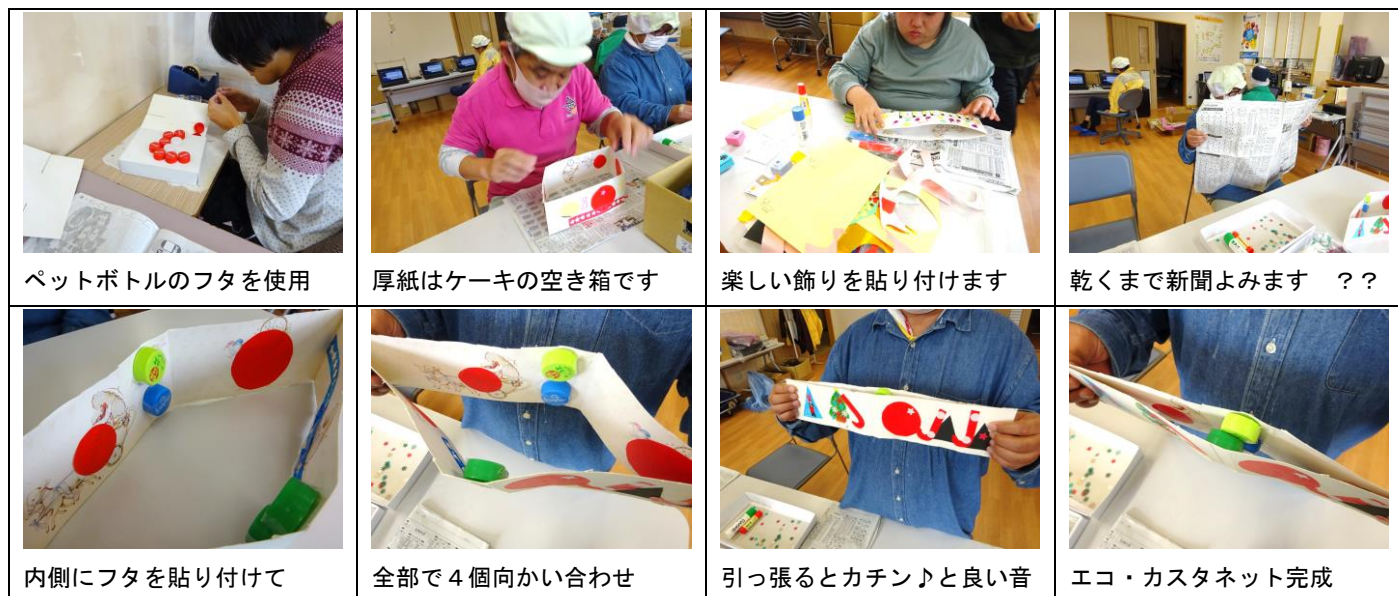
葉っぱをツリー型に並べると



ジャーン！クリスマスツリー

【ジョブスタジオノーム：クリスマス会に向けて・・・】

今年のクリスマス会に向けての準備も着々と進行中。今年は「エコ楽器を使った演奏会」も企画しています。なんだ？エコ楽器って？いろいろ作っていくですよ。



【来年が良い年でありますように・・・ノーム・オリジナル・カレンダー】

ノームではみんなで、寅年の令和4年が良い年となるよう願いを込めて、食堂に飾るカレンダーを作っています。いやあ～月ごとに仲間のみんなの個性が弾けて楽しいものになりそうです。ご注文受付中！と申し上げたいところですが、一品モノなんだなあ～これが。

通しテーマは「トラ」。どの月もトラ君が活躍していまーす。





もう12月に入りましたね。1年あっという間に感じます。

先日、大学時代の友人と『オンライン飲み会』をしました。コロナ禍もあり顔をみるのは数年ぶり。久しぶりといえど友人に人見知りしてしまう

私…。「うまく話せるかな」とちょっと、いや、かなりドキドキしていました。

しかし、しゃべり始めるとすぐに大学生の頃に帰ったような気持ちになり、話に花が咲きました。仕事や結婚の話など…話す内容はあの頃とは違いますが、関係性はかわっていないことを実感して嬉しくなりました！



【ありがとうございました】

この冬もつくしの会保護者会様より、職員一同へ、温かいお心のこもったお歳暮をお贈りいただきました。誠にありがとうございます。

雪の予報も聞こえて寒さが一段と厳しくなってきました。ご家族の皆様、健康にご留意され、お過ごしください。