

月刊カラース 10月号

2016年10月31日発行



★☆☆☆ 芸術の秋 ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

なたなえるで書道をしました。今年の初めに書道して以来です。今回は書道の先生がみてくれました。テーマは秋。先生から、「みんな上手ですね」と褒められました。

大きな紙に思い切って大きな中を書くのって、ストレス解消になりそうです！



一味づくり

今回、カラスで育てた唐辛子を使って「一味」を作りました。唐辛子は、カラスのプランターで育てたものです。激辛唐辛子とうま辛唐辛子の2種類を使い、種がなし・少なめ・普通・多めなどに分けてミルサーで作りました。また、豚汁を食べるときに一味をかけて食べたいです。ミルサーで唐辛子を細かくしたことが楽しかったです。

活動写真



種取りもやっている様子です。



ミルサーでジャ〜



みんなでお片付けしている様子です。

今月の調理実習 (けんちんうどん編)



うどん生地を捏ねるの大変でした。



うどん生地を伸ばすのも大変でした。



順番に並びながら生地を踏みます。



けんちんうどんの汁を作ってます。



美味しそうですね〜



皆さん美味しく出来ましたか〜？

感想：特にうどん生地を捏ねたり伸ばしたりするのが大変でしたがコシがあり、けんちん汁も美味しかったです。次はぶっかけうどんを作りたいと思いました。

スポーツ大会

10月8日に松ヶ丘園の会議室でスポーツ大会をやりました。

今回はビーネーチャーの利用者さんたちと合同でスポーツ大会に参加しました。まずそれぞれ4チームに分けられました。始めにラジオ体操とストレッチなどをやり、すぐに競技にはいりました。

リレーをやったりしっぽとりをしたり、宝探しゲームなどをしました。リレーやしっぽとりが終了した時点で自分のチームは最下位でした。その後挽回する為にしっぽとりや宝探しゲームなどでチーム一丸となって頑張りました。宝探しゲームが終了した時点で3位に順位を1つ上げることができました。又フリーの時間でドッチボールやハンカチ落としなどに分かれて30分間みんなで楽しみました。ドッチボールの時に少しハプニングもありましたが参加者の皆さんはとてもいい汗をかいて程良く疲れしました。優勝したのはチーム3の方たちで自分がいたチームは全体の3位でした。



今年も開催します！！ ナチュラル・トリートメント秋のフェスティバル

11月26日(土) 11:00~14:00





毎日、体操とともに口の体操として早口言葉に挑戦しています。

・・・が最近さぼりがちです。11月26日に行われる

秋のフェスティバルでは喫茶を担当しますので、接客練習のためにも11月はがんばります!

今月のピカピカ



看護師だより「目」

10月10日は目の愛護デーです。10・10を横にしてみてください。ふたつの目とまゆげに見えますね。

目は見るという役割がありますが、目のそれぞれの役割はどうなっているのでしょうか?

【まゆ毛】汗が目の中に入らないように守っています。

【まつげ】ゴミやほこりなどが目の中に入らないように守っています。

若い女性にエクステというものが流行っていますが、まつげの1本1本に人工的な長いまつげをつけて、自分のまつげを長くしてかわいく見せるものです。しかし、接着剤などが目に入るなど危険なことが起きる可能性もあります。

【瞳孔(どうこう)】瞳の真ん中にある穴。この穴から光が入ります。

【虹彩(こうさい)】瞳孔の周りの黒目。虹彩が開くことで瞳孔が開き、目の中に入る光の量を調整します。

【まぶた】目を守るカバー

【涙】目の保護をするために出る。異物を洗い流すなどの役割があります(タマネギを切ったときなど)。また、涙が出ることで脳から出されるホルモンによってストレス物質を抑えるため気分がさっぱりするなどの効果も知られています。

目の症状はいろいろあります。

①目が赤くなることを充血すると言います。どんなときに赤くなりますか?

ゴミが入ったり、こすったり、プールの消毒薬など外からの刺激で充血します。また、バイ菌の感染(結膜炎など)や花粉症などのアレルギーなど、目の病気がかかって炎症が起きると充血します。

他に目が疲れた時にも充血します。

②乾き(ドライアイ) 目の乾燥をドライアイと言います。ドライアイになるとまぶたを閉じると違和感があったり、目の表面に傷が付きやすくなったりし、炎症→充血につながりやすいです。涙の量が減る病気になったり、歳をとって老化したりすると水分量が少なくなりドライアイになりやすいです。しかし、普通に生活している私たちもドライアイになる場合があります。パソコンやテレビ画面を長い時間見ているとか寝不足の人はいませんか? そういう人もドライアイになりやすいです。

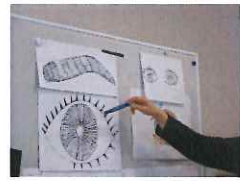
目を健康に保つためにもしっかり涙が出るのが大事です。そのために、①テレビやゲームを見ているときは1時間見たら休むようにしましょう。②同じ姿勢でいると疲れるのと同じで、時々遠くを見てみましょう。③寝不足にならぬようにしましょう。④目のためにいい栄養素(ビタミンA、C、E)が入っているものを食べましょう。例えばレバー、チーズ、卵、ブルーベリーなども注目されています。⑤紫外線にも注意し、外に長時間いるときは帽子をかぶったりUVカットのめがねをかけたりするようにしましょう。⑥これからの季節エアコンの暖房などで部屋が乾燥しやすいときは加湿しましょう。

目を手であたためて休息すること。目の玉を動かす目の玉ストレッチも仕事や画面を見た後や休憩時にやってみましょう!

賞味期限	品名	納品日	納数量
2018.1月	おかべやかつお	9月7日	364
2018.2月	おかべやかつお	9月7日	250
2018.2月	おかべやこんぶ	9月9日	64
2018.2月	おかべやかつお	9月9日	403
2018.2月	おかべやかつお	9月9日	200
2018.2月	おかべやかつお	9月9日	600
2018.2月	おかべやこんぶ	9月16日	150
2018.2月	おかべやこんぶ	9月17日	66
2018.2月	おかべやかつお	9月17日	133
2018.2月	おかべやこんぶ	9月20日	100
2018.2月	おかべやかつお	9月26日	250
2018.2月	おかべやかつお	9月21日	163
2018.2月	おかべやこんぶ	9月21日	69
2018.2月	おかべやかつお	9月21日	100

賞味期限	品名	納品日	納数量
2018.2月	おかべやかつお	9月25日	100
2018.2月	とみさちかつお	9月25日	300
2018.2月	とみさちこんぶ	9月25日	200
2018.2月	とみさちかつお	9月28日	51
2018.2月	おかべやかつお	9月27日	27
2018.2月	おかべやかつお	9月28日	12
2018.2月	おかべやかつお	9月28日	45
2018.2月	おかべやこんぶ	9月28日	50
2018.2月	とみさちこんぶ	9月28日	23
2018.2月	おかべやこんぶ	9月30日	150
2018.2月	おかべやかつお	9月30日	300

今回のおかべや作業で自分は初めておまかせで納品した。とても緊張しましたが、無事終了しました。



11月の予定
26日(土) ナチュラル・トリートメント
秋のフェスティバル!!!

【発行元】〒252-0328 相模原市南区麻溝台 4-1-21
ナチュラル・トリートメント カラース (生活介護事業)
TEL : 042-701-9500

【原稿担当】一味づくり: K・K&N・J 調理実習: K・K
スポーツ大会: T・A
ピカピカ: I・I 今月のおかべや: S・T