



てんすい倶楽部

通所リハビリテーション便り



今年の夏は蒸し暑い日が特に多かったですが、皆様体調はいかがだったでしょうか？
9月はカルチャー活動やレクリエーションに加え、敬老会も開催されます。
気温の変化で体調を崩されないよう、元気にてんすい倶楽部へ来ていただけることを職員一同お待ちしております。

今月のベストショット



はい、チーズ！



お見事！

8月スイカ割り

「大当たり！」



あぁ～ スカッ

割れたかな？

通所ホールにて8月8日に開催されたスイカ割り。
最初は中々命中しませんでした
6回に渡る挑戦で見事に大当たり！！
綺麗に割れたスイカと一緒に写させてもらいました。



～リハ課より～ 食中毒について
夏場の暑い季節に多い食中毒。
まだまだ暑さの続くこの時期に、食中毒の知識を知っておきましょう。

【問1】食中毒予防の三大原則とは、「つけない」「増やさない」と残りの一つは？

- ① 食べない
- ② やっつける
- ③ よく匂う



答えの確認や不明な点があれば、リハスタッフに尋ねてください☆

9月「さつまいも」

【栄養の特徴】

ビタミンC・・・白血球の免疫力を高め風邪にかかりにくくする。
さつまいものビタミンCは加熱損失が少ない。
食物繊維・・・腸を刺激しておなかの調子を整える。
ヤラピン(切り口からでる白い液体)・・・便を柔らかくする。
糖質・・・エネルギー源

【より美味しく効果的に】煮ても焼いても、蒸しても美味しくいただけます。「皮」も一緒に食べましょう。カルシウムや抗酸化成分クロロゲン酸が多く含まれます。

さつまいもは 65～85℃の温度帯で甘味の酵素が働くため、じっくり時間をかけて熱を通した方がより甘味が増します。

【お月見だんご】

さつまいも・・・100g、だんごの粉・・・50g、砂糖・・・少々、ぬるま湯・・・適量
①. さつまいもは皮をむき蒸して粒々がないようにつぶす
②. ①にだんごの粉と砂糖、ぬるま湯を加え、こねて 丸めて 茹でる。
③. 茹でた団子にお好みできな粉や黒蜜、甘辛しょうゆをかけて完成。
※ さつまいもを加えることで「いつもの団子」よりもモチモチ感が少なくなります。

* 団子の大きさによっては喉に詰まることがあります。摂食状態に応じて調整してください。



平成26年 9月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	1 開設記念日	2	3	4	5	6 通所敬老会	7 てんすい倶楽部敬老会
第二週	8 蹴っ飛ばしボーリング	9 ペタンク	10 テーブルゴルフ	11 カルチャー活動「書道」	12 カルチャー活動「折り紙手芸」	13 カルチャー活動「俳句教室」	14 お休み
第三週	15 敬老の日 カルチャー活動「洋風生け花」	16 カルチャー活動「絵手紙」	17 頭の体操	18 頭の体操	19 ホッケー	20 交流会	21 お休み
第四週	22 カラオケ	23 秋分の日 テーブルゴルフ	24 ラケットシュート	25 カルチャー活動「書道」	26 カルチャー活動「折り紙手芸」	27 落ち葉集め おやつ作り	28 お休み
第五週	29 カルチャー活動「レクダンス」	30 ペタンク	1	2	3	4	5 段々と気温がさがり多少快適に過ごせるようになるこの季節。しかし夏から秋へと移り変わる際の気温の変化もあり疲労を感じやすくなる時期でもあります。疲労を解消するために何より重要なのは質の良い睡眠。適度な運動や毎日の食事をしっかりとること。また、眠る前のストレッチや読書なども効果的と言われていますのでぜひ試してみてくださいね。

●利用当日の欠席について
午前8時頃の電話連絡にてお願い致します。 ☎0968-71-5600

<http://www.kumamotokousei.jp>

