



みぬま☆広場

謹賀
新年

明 け ま し て
お め で と う
ご ざ い ま す 。

皆様には良い年明けを迎えられましたことお喜び申し上げます。
昨年は、コロナに始まりコロナに終わってしまったような気がいたしますが、1日も早く収束して旅行や食事会などができることを祈るばかりです。オミクロン株の急速な拡大で、まだまだ予断を許さない状況ですが、私どもも、なお一層気を引き締めて、業務に当たって参りたいと思います。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

介護老人保健施設みぬま 職員一同

にじいろパントリー ニュース

12/25 (土) フードパントリー
59世帯149人へ食材提供 (新規7世帯)

●ボランティア 職員41人(協同病院13、本部5、老健みぬま4、花かこの会6、組合員3、個人3、反貧困ネットワーク1、川口鳩ヶ谷ロータリークラブ6の参加。ご協力ありがとうございました。

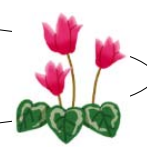
＜今回のフードパントリーの特徴＞★全員の方にお話しを伺いました★

- ・ロータリークラブさんや埼玉協同病院SHJ委員会が準備したクリスマスプレゼントは全員にお渡しすることができました。
- ・前回、入院中の夫の転院相談を受けた方に受診歴のある病院の相談員へ相談することをアドバイスしたところ、連携がとれて療養型の病院に転院のめどがついたと報告を受けました。

●次回は、1/29 (土) 13:00~14:00
老健みぬま1F 駐車場です



12月末～1月の様子



通所サービスでは「寅の絵馬」作りとクリスマスイベントのサックス演奏会をおこないました。



寄付のご協力いただきたいもの

- お米、野菜(家庭菜園の不揃いのも結構です)
- 日用品(ボディソープ、歯ブラシ、マスク、生理用品、大人用リハビリパンツ)
- 子どものもの(粉ミルク、おむつ、学用品、新品同様の靴・靴下ジャケットなど)

★★お問い合わせは下記の連絡先まで★★
《老人保健施設みぬま》
フードパントリーにじいろ事務局
☎048-294-9222



ふくらはぎの筋トレ (かかと上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
- ②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5～10回繰り返す)。
※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う



ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
- ②両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる(10秒間を1～2回)。
※足を組み替えて同じように行う



- ポイント
- ・両足のかかとは浮かせない
 - ・つま先は前に向けて
 - ・前のめりにならないよう体を起こし
気持ちの良い範囲で伸ばす

★ 鮭のホイル蒸し ★
他の魚や肉なんでもOK

材料	鮭	1切れ
	野菜	適量
	塩・コショウ	少々
	酒	少々
	調味料	お好みで

作り方

- ①鮭(くせのない魚や肉など)アルミホイルに乗せ塩・コショウで下味をつけておく。
- ②お好みの野菜を鮭の上に乗せ、酒を振りかける。
- ③味噌や醤油その他、お好みの調味料で味付けしてからホイルで包む。
- ④グリルや蓋をしたフライパンなどで加熱する。
- ⑤十分加熱したら、そのまま器に移す。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。
医師との相談の上、お使いください。

老健みぬまでは、利用者様の食事について
の相談を調理師が承っています。
お気軽にご相談下さい。



月刊誌「いつでも元気」の30周年記念パンフレットが出来上がりました。おうちでも出来る簡単な体操・脳トレーニングが満載です。ご希望の方は、老健みぬま受付までお申し付け下さい。記念誌は無料で差し上げています。