

うたい日記

平成二十九年八月号

梅干しを作りました!



先月は梅ジュース作りをしました。今回は梅干し作りです。家でもよく作ったという方が多く、作業は手際良く進みました。

3日3晩干した後、瓶に詰めておける所です。とっても良い匂いが漂っています。



できあがりが見えます!



~作品集~



七夕飾りと朝顔



お知らせ

夏の夜空に花火が美しく描かれる時期になりました。「たまや」と言う声が懐かしく感じますね。今夏は例年に比べて暑く、猛暑が続きます。知らない内に水分が奪われ、身体に熱さがこもってきます。のが乾く前に水分補給をしてください。また、冷房等を上手に使って、身体の負担を軽減しましょう。うたりの活動内容もパン作りや紙すき等内容が豊富になってきました。また、ご家庭でパンについて感想を話してみてください。

介護保険負担割合証のお願い
8月1日からの新しい介護保険負担割合証の確認をさせていただきます。届き次第うたりにご利用時にお持ち下さい。よろしくお願いたします。

口腔のお話④

下肢の体操

口腔には関係ないと思われがちですが、足（下肢）の体操を行う事も大切です。下肢の筋肉が付けば姿勢が良くなり、深い呼吸をしたり飲み込んだりする事に良い影響をもたらします。

足の上げ下げ…椅子に座って両足を揃えます。両足を交互に少し上げます。3拍で上げ、3拍で下げます。

足首の曲げ伸ばし…椅子に浅く腰掛け、片方の足を上げます。膝を伸ばした状態で足首を3拍で曲げ、3拍で伸ばします、つま先を平行にします。

足踏み…両手を振って数を数えながら足踏みします。

無理のない程度に回数を決めて行いましょう。

梅ゼリー (2人分)

手順

- ① 鍋に梅ジュース原液、水、クックゼラチンを入れ、加熱する。(沸騰させない)
- ② ゼラチンが溶けたら、容器に入れ、冷やし固める。



材料
 梅ジュース原液 …… 10g
 水 …… 60g
 クックゼラチン …… 1g