

## 蒸しパン作り



今月はここで取れたサツマイモと金時豆を使って蒸しパンを作りました。長らく、おやつ作りをしていなかったのでどの利用者様も楽しく料理をされていました。



## そら豆、玉ねぎ収穫



3月にそら豆、1月に玉ねぎに植えた野菜を今月収穫しました。玉ねぎは小ぶりでしたが、そら豆は大きく育っており、驚かれる利用者様もいました。

5月はさつまいもを植える予定です。

# ボールエクササイズ

## ①内転筋運動



### 運動の目安

- ・ボールをまたに挟む。
- ・尿失禁予防や正しい姿勢の保持に効果があります。

## ②感覚入力運動



### 運動の目安

- ・ボールの上に足を置き、前後に動かす。
- ・足の裏を刺激することで転倒予防に効果がある。

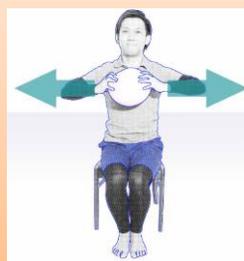
## ③ボール潰し運動2



### 運動の目安

- ・両手でボールを持ち、内側に7秒押し込む。
- ・胸から腕までの筋肉を鍛えることができる。

## ④ボール伸ばし運動



### 運動の目安

- ・両手でボールを持ち、左右に7秒引っ張る。
- ・胸から指先までの筋肉を鍛えることができる。

## ⑤ボール押さえ運動



### 運動の目安

- ・両手でボールを真下に押し込む。
- ・腹部の筋力を鍛えることができる。

体幹の運動をすることで腰痛や転倒の予防に繋がります。  
1日10セットの3回を目安に実施しましょう。

また、痛みがある人は痛みのない範囲で実施していきましょう。

## 空き状況 5/8現在

○: 3名以上空きあり △: 1~2名空きあり ×: 受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	○

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先: 相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373