

# 菖蒲苑 だより

春・初夏号(Vol.57) R2.7.13

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑  
 〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地  
 TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



新聞棒で物送り  
リレー♪♪

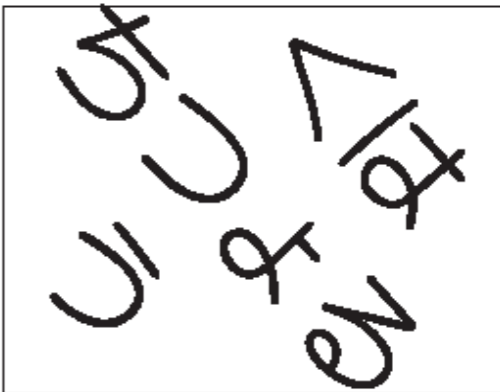
## 菖蒲苑 健康五ヶ条

1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑

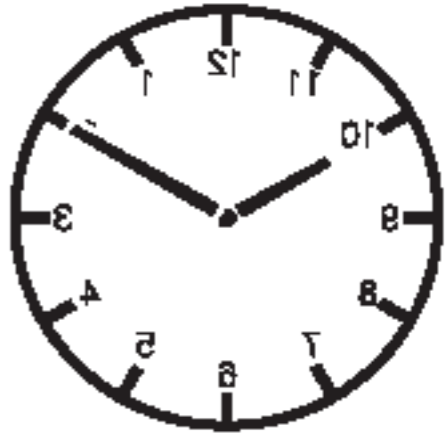


脳トレ.com 第15回 ☆ 今回の脳トレコーナーは2問です。さあ、レッツトライ!!

問1、バラバラになっている文字を組み合わせて単語を作っていきましょう！  
 答えは、右の四角の中に2つあります！  
 テーマは「鳥」です。

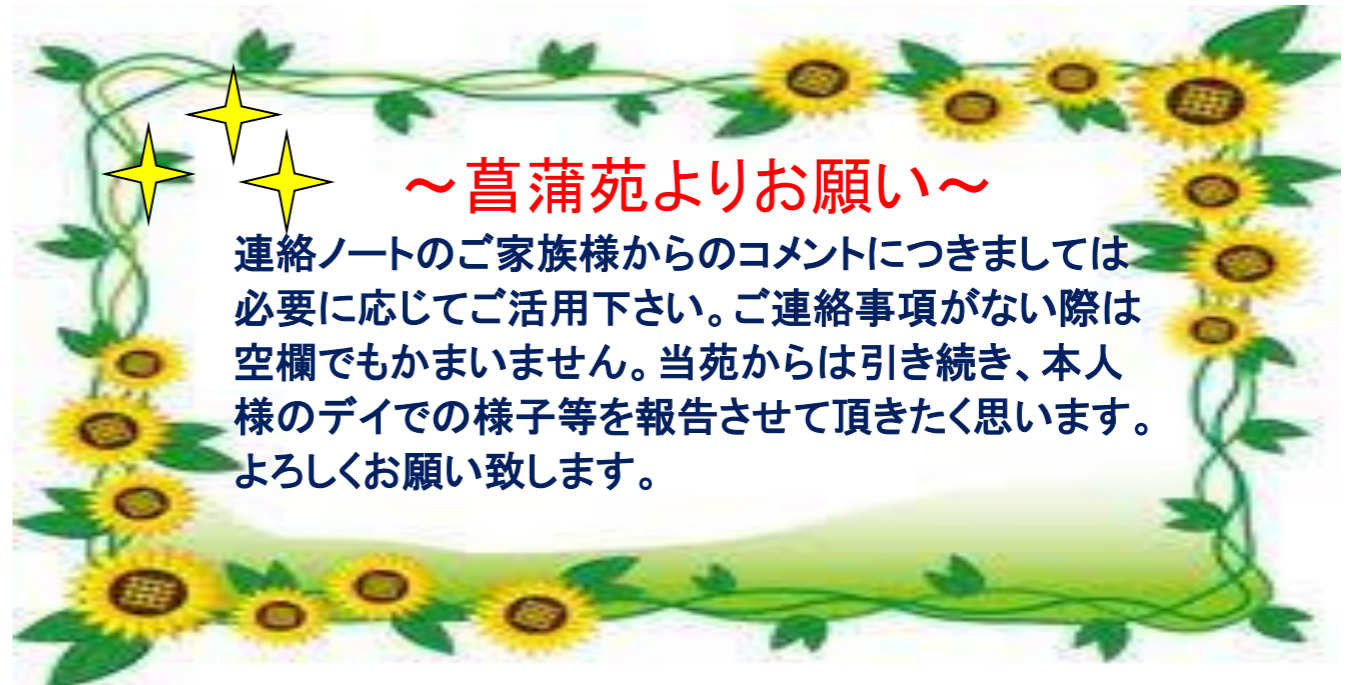


問2、逆さになった時計です。  
 何時何分でしょう!?



鳥 (とり)

「脳トレ.com」より抜粋



～菖蒲苑よりお願い～  
 連絡ノートのご家族様からのコメントにつきましては必要に応じてご活用下さい。ご連絡事項がない際は空欄でもかまいません。当苑からは引き続き、本人様のデイでの様子等を報告させて頂きたく思います。よろしくお願い致します。

★★ 編集後記★★ .....  
 暑い日が続きます※ 特にマスク着用時、脱水・熱中症にならないよう気を付けましょう!  
 .....

三森循環器科・呼吸器科 病院  
副院長 三森 佳子



蒸し暑い日が続いています。

気候のせいでしょうか、なんとなく身体がだるい、やる気がおきない、食欲がない、むくみを感じる など体調の不調を感じる方も多いと思います。

古来より中国医学では、「未病」という概念があり、「未病を食べて食べ物で治す」すなわち病気に至る前の体調変化を察知し食べ物で病気を予防する「食養」が重んじられてきました。

この時期、食生活を見直してみませんか？

梅雨にお勧めの食材です。発汗、利尿を促し、気の巡りを良くし体調を整えてくれます。

ねぎ、生姜、紫蘇、茗荷

そば、らっきょう、玉葱、刀豆、えんどう豆

とうもろこし、冬瓜、大豆、そら豆



梅雨は雨が大地を潤し、農作物が豊かに育つ「生養」の季節です。

風通しを良くし、ゆったりと楽しむ事を心掛け、体の中の気をしっかり養い成長させましょう。

蛇足ですが、中国でコロナウイルスの治療として用いられた漢方薬は中国漢の時代の医学書に記された伝染病に対する漢方薬の処方をもとにしたものだったそうです。

コロナ渦の中、東洋医学独特の自然と調和し己と向き合うという思想に惹かれる今日この頃です。

～今回はとうもろこしご飯のレシピを紹介します～



※とうもろこし御飯

お米2合 とうもろこし1本

米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、30分以上浸水させておきます。

とうもろこしは、包丁で実をそぎます。

1に2の実を加えてさっと混ぜ、2の芯を上のにのせて通常通りに炊飯します。

炊き上がったら、芯を除いて混ぜ合わせて出来上がりです。

\*塩分を加えたい方は、炊き上がり後に塩やバターを加えてもいいですね。

※お粥バージョン

ごはん100g コーンクリーム缶 1/2缶(約100g) 水200cc以上

1、鍋にサッと洗ったごはん、コーンクリーム缶、水を入れて火にかけます。

2、焦げ付かないように弱火で加熱してフツフツするまで煮立たせます。

3、蓋をして蒸らしたら出来上がりです。

\*最後に溶き卵を流し入れてもOKです。

## ☆苑での活動

コロナウイルスの影響で毎年行っている野外活動が中止となり、デイサービスでの活動を充実させ実施する事が出来ました！



こいのぼり作り♪



☆完成☆



水くみりレー♪



菖蒲苑の壁画は毎月変わりますよ♪



103歳の利用者様も頑張っておられます♪



はい！チーズ♪



レクリエーション



リハビリ勉強会