

# 豊玉だより

平成30年 11月 第166号

発行：豊玉デイサービスセンター



10月の  
いい時



## 《寒さが強まり肩こりに注意》

寒い日が多くなるにしたがって、首や肩を縮めた姿勢で歩く人も多くなるようです。そうした人は、ふと気がつくとき首や肩周りがカチカチに硬くなっていませんか。さらには、デスクワークで長時間座ったり、パソコンに向き合っていて気付いたら数時間経っていたなど、同じ姿勢を続けていると血のめぐりが滞ることで首や肩が重くなり、ひどい時は頭痛が出現することもあります。今月の体操はどこでも出来る肩こり解消体操を紹介します。

理学療法士 佐藤尊志

## 《感染症について》

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期となりました。外出後の手洗い・うがいを徹底することや、お部屋が乾燥しすぎないように適度な湿度で保つことで防げることもあります。インフルエンザの予防接種を実施された方はデイサービスにもお知らせください。

## 鶏肉のアップルソース焼き

### ★材料★

鶏肉(もも肉)…1枚

リンゴ…1/8個

醤油・酒…大さじ3

### ★作り方★

①鶏肉1枚を食べやすい大きさに切る。

②リンゴをすりおろし、醤油・酒と混ぜる。

③①を②に15分くらい漬けておく。

④フライパンで鶏肉を焼き、火が通ったら漬けだれを絡める。

⑤おいしく食べる♡

お客様から  
教えていただき  
ました！



旬のものをおいしく食べて、元気に過ごしましょう！

秋の味覚

満載！

芋ほりゲーム・  
ぶどう棚を作りました。



折り紙作品

