



おれんじ通信

第 93 号 令和 2 年 5 月 25 日発行

♪ 手作り作品紹介 ♪



先月から始まったコーナーです。2 回目の今回は、大槌地区の千田レイ子さんと岩間キヨさんの作品と手作りマスクの紹介です。

私の作品・あの人の作品も載せてほしいという方がいらしたら是非連絡ください。お待ちしております。



🍀 手作りマスク 🍀

いろいろな形がありますね。皆さんの手作りマスクを見せてください。



🍀 千田レイ子さんの作品 🍀

震災後だけで百着以上を編んだそうです。残った糸では、コースター、敷物、こたつカバーを編んでいます。

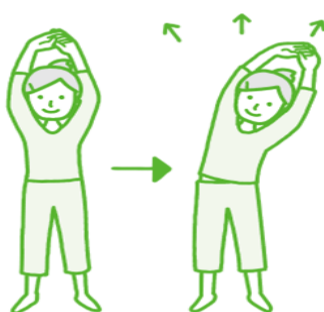
🍀 岩間キヨさんの作品 🍀

クラフトテープ、楽しくて止められません。

こ茶っこ体操

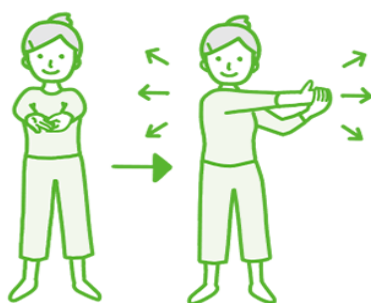
1 体側を伸ばすストレッチ

1. 両足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げて、右手の先を左手でつかみます。
2. 息を吐きながら上体を左に倒し、右の体側を伸ばします。
3. 息を吸いながら上体を戻し、体を上方向へ伸ばします。
4. つかむ手を反対に替え、反対側も同様に伸ばします。

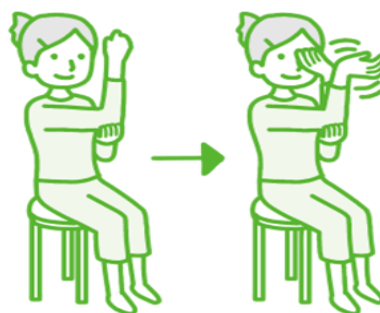


2 腕・背中・わき腹を伸ばすストレッチ

1. 両手を肩幅に開いて立ちます。
2. 両腕を前に伸ばして右手の先を左手でつかみます。
3. 息を吐きながら、右腕を左手で左側にひっぱります。斜め上、真横、斜め下の 3 方向ずつ伸ばしましょう。
4. 反対側も同様にひっぱります。

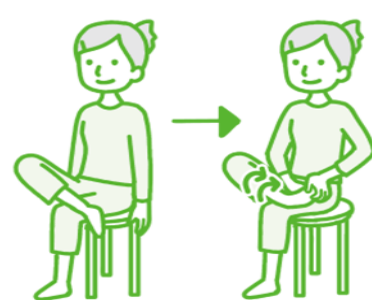


3 肩甲骨を動かすストレッチ



1. いすに座って力を抜きます。
2. 背筋を伸ばし、手首が上になるように右腕を前に出し、ひじを直角に曲げます。この時、左手は右ひじに添えて固定します。
3. 位置はそのまま、右手首をグルグルと回します。
4. 左腕も同様に回します。

4 股関節を動かすストレッチ



1. 椅子に腰かけて、両ひざが直角に曲がるように座ります。
2. 右足首を左ひざの上にさせます。
3. 足先を持って、右足首をグルグルと回します。
4. 左足も同様に回します。

自分の体調に合わせてストレッチをしましょう。体操中、痛みを感じた時は無理をして続けないで下さい。

引用：【簡単にできる】自律神経を整える方法！ストレッチ 4 選

今月の「いただきます～す」～鶏肉の甘酢照り焼き～

材 料(1 人前)374kal		作 り 方
鶏もも肉	1 枚	①フライパンを準備し油をひかず、鶏もも肉を入れます。
酢	大さじ 1.5	②ふたをして中火で 10 分程焼く。
しょうゆ	大さじ 1.5	③皮に焦げ目がついたら返し、調味料を入れます。ふたをして 10 分程焼く。
みりん	大さじ 1	④食べやすい大きさに切り、完成です。
砂糖	小さじ 1	
塩コショウ	少々	



★おれんじ通信に掲載するレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。