

おれんじ通信第93号 令和2年5月25日発行







コースター、敷物、こたつカバーを編んでいます。



♪ ⑩手作川作品紹介(^^) ⑩ ♪



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ョ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なという方がいらしたら是非連絡ください。お待ちしています。





乗手作りマスク♥ いろいろな形があり ますね。皆さんの手作り マスク見せてください。

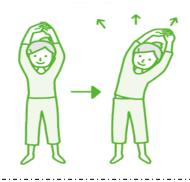




こ茶っこ体操

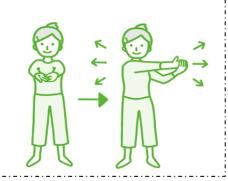
1 体側を伸ばすストレッチ

- 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。

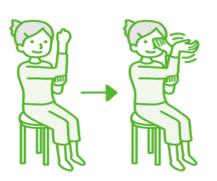


2 腕・背中・わき腹を伸ばす ストレッチ

- 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. 位置はそのままで、右手首をグルグルと回します。
- 4. 左腕も同様に行います。

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乗せます。
- 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」~鶏肉の甘酢照り焼き~

材 料(1人前)374kal		作り方
鶏もも肉 酢 しょうゆ みりん 砂糖 塩コショウ	1枚 大さじ 1.5 大さじ 1.5 大さじ 1 小さじ 1 少々	①フライパンを準備し油をひかず、鶏もも肉を入れます。 ②ふたをして中火で 10 分程焼く。 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。 ④食べやすい大きさに切り、完成です。



★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。

2020年6月 サロン行事予定





発行:大槌町社会福祉協議会 生活支援相談員