かわらばん

H28 年
5 月号

新年度から1ヶ月…。そろそろ体の不調が出る頃かもしれませんね。
介護職の方はコレで悩まされている方も多いのでは？もちろん事務職だってコレで悩んだりします。そうです《腰痛！！》
ご利用者様の中にも何種類か腰ベルトをお持ちの方もいらっしゃいます。腰痛ベルトはたくさん種類があるし、どれにしたら良いのか分からない…。
そんな時はこちらの商品がオススメ！
白十字さんの『腰ガードベルト』です。
滑車の原理を利用しているので、弱い力でも簡単に引き締められます。また、背面のクロスベルトが腰椎を強力にホールドします。メッシュ仕様なので夏場でも不快なムレを防いでくれますよ。
気になるなぁ…。使ってみたいなぁ…。
という方は、ぜひ福祉用具レンタル・販売のうらまでお問い合わせ下さい♪

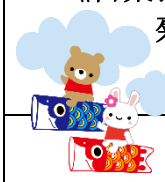
ワンポイント講座
首・肩凝りに効くツボ
～Part1～
足の親指は頭に繋がっています。この部分を刺激する事で血行を促し、首の凝りを解しましょう！脳全体を刺激する事で、頭痛の改善にも繋がりますよ！

5月のイベント『母の日』！今月のかわらばんでは『母の日』の謎に迫ります！
Q.なぜ毎年第二日曜日なの？
A.母の日が制定されたのは1914年の事。アメリカ会議で5月の第二日曜日を母の日と定め、国旗を掲げてお母さんに感謝の意を示す祝日としたのがそのまま日本に伝わったそうです。
Q.何でカーネーションなの？
A.アメリカにアンナという女の子がいました。不幸な事にアンナの母は1905年5月に亡くなってしまいました。その3年後の5月、アンナは追悼するために亡き母が大好きだった白いカーネーションを教会の祭壇に飾り、出席者にも配りました。これが母の日の始まりと言われ、白いカーネーションは亡き母へ、赤いカーネーションは健在している母へ贈る花とされているようです。現在は赤いカーネーションが一般的になっています。
しかし、花の色によって花言葉の意味が違うので注意が必要です。
赤…母への愛・愛を信じる
濃赤…私の心に悲しみを・欲望
ピンク…感謝・気品
オレンジ…純粋な愛情・清らかな慕情
青…永遠の幸福
紫…誇り・気品
黄…軽蔑・嫉妬
白…亡き母を偲ぶ
あなたへの愛は生きている
来年は花の色にも注意してみて下さい☆

野菜の正しい保存方法、知ってますか？

◎じゃがいも…すぐに芽が出てしまうじゃがいも。外で保管する際はダンボールの中にじゃがいもを入れ、そこにリンゴを１つ投入。新聞紙でじゃがいも・リンゴが隠れるように被せる。直射日光を避けて保管しましょう。また、冷蔵庫で保管したい場合はタッパーやビニール袋の中に新聞紙を敷き、その中にじゃがいもを入れて密封し保存すると長持ちします。
◎人参…常温保存しておくといつのまにか萎びれてしまう人参。人参は湿気に弱い為、そのままの状態で保存する時には乾燥しないよう新聞紙等に包み冷蔵庫で保存。じゃがいもと一緒に保存すると苦味が出やすくなるので避けましょう。また、いちょう切りや短冊切りなどにし、ラップやジッパーなどに入れ、密封して冷凍庫で保存もできます。用途によって切り方を変えて保存すると、調理の手間が省けます。
◎きゅうり…熱にも水にも弱い野菜なので、ラップやビニール袋に入れて保存しましょう。また、急激な温度変化，特に低温に弱く冷やし過ぎるとビタミンＣが壊れるので、10～15 度で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば 4,5 日は保存可能です。
◎キャベツ…キャベツは寒い気候を好むので、冬場を除いては冷蔵庫で保存しましょう。芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めたあとに、ビニール袋などに入れて冷蔵庫に入れると万全です。また、丸ごと使わない時は、カットするのではなく、外の葉から剥がして使うと長持ちします。

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目 170 番地
TEL　024(951)8700
FAX　024(951)2001
《営業担当》武田・菊地・箭内・谷・渡部



リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧下さい。
ホームページ URL
http://fukushima-wel.jp