



望メディカル通信

● 平成28年 6月号 ●

外出

勅使水辺公園に出かけました♪



お天気も良く
気持ちよかったですね*



たこ焼き風
アメリカトックを作
りました!

6月カレンダー作り



そろそろホタルが
飛び始めますね☆

手作りおやつ



おいしく
できました♥

6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
かご型小物入れ作り			歯科講話	みんなで/ルディック	体を動かそう ハイパーホッケー	輪投げ 魚フライ あんかけ
12	13	14	15	16	17	18
ささみフライ	鮭タタキ ソースかけ	卵の袋煮	★かき揚げ うどん	★梅しらす ご飯	クリームシチュー	

7月カレンダー作り

夏になると、悩まされる“アレ”です...

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
★焼き餃子			ハムカツ	さわら塩焼	柳川風煮	味噌煮 うどん
煮魚			筑前煮	コロッケ	豆腐の くず煮	中華風 混ぜご飯
26	27	28	29	30	慰問	
親子煮			スパゲティ	七夕飾り作り		

テーブルゲーム

トントンすもう	大型トランプ遊び
肉豆腐	ポーク ビーンズ
ハンバーグ	鮭カツ

6月は暦の上では初夏。季節の変わり目です。それと梅雨の時期でもあります。精神も肉体も不安定な時ですので、食べ物や普段の生活に注意しましょう。



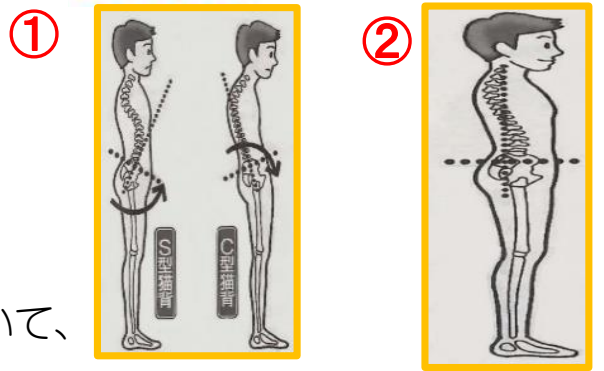
キシリトールって?

キシリトールは砂糖と同じように甘みを感じる物質で、ガムなどに含まれてるのをよく目にしますね。虫歯になるのを防いだり、歯の表面を修復したりと、歯を守ってくれる作用があると言われています。
だからといって、歯磨きをさぼってはいけませんよ!

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

《猫背を治して若々しく!》

今月からは、健康についてご紹介します。今回は姿勢についてです。猫背は①図のようにC型とS型に分かれます。加齢によるものはC型が多く、骨盤が後ろに傾いています。正しい姿勢は②図のように骨盤が垂直に立っています。姿勢のチェックは、足を肩幅に開き、かかとを壁につけて自然な姿勢で立ちます。このとき、後頭部、肩甲骨、お尻が壁に触れていて、腰に隙間があれば正しい姿勢です。一度チェックしてみてください。



理学療法士 山本 博

来月の予定
・8月カレンダー作り
・七タゲーム
・ひまわり輪挿し作り

望メディカルデイサービス

〒458-0919 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
Tel (052) 626-0067 FAX (052) 626-3021
担当 川端 (生活相談員)

