



ポヌール デイケア通信

2022. 8



真夏の夜の夢

第7波の今夏、ポヌール近辺の花火大会は、のきなみ中止、あるいは無告知でこじんまり・・・。

でもここポヌール・デイフロアには、今夏も過去の力作『真夏の夜の夢』が、**ドーン！ポン！ポン！**

材料は色とりどりのお花紙を指先で丸めた小さな玉です。直径約1cm。文字通り「たまやーーッ」

※今年はディスタンスを考慮して、個々にミニサイズの「真夏の夜の夢」を作成。材料はカラーストロー。

時間内に完成させ、カレンダー仕立てにアレンジ。

お帰り時に お持ち帰り頂きました。



8月22日(月) 昼 郷土料理<広島>

磯の幸と瀬戸内レモン

「広島のは皮までうまいけえや〜れ、食べてみんさい！」

お献立

茶飯(ちゃめし)

魚の檸檬(れもん)焼

き

しんじょう銀あん

漬けもの

すまし汁

水菓子

夏の疲れに効く

『〇活』のススメ

① 『肺活』

暑さとマスク生活で呼吸が浅くなる↓酸素を血液中にしっかり取り込めない↓全身の細胞や脳が酸素不足↓**疲れやすい**

この**疲れ**から抜け出すために、**肺の機能**を高める

それは意外に身近で、いつでもできる**深呼吸**です。良い姿勢で力みを抜き、ゆったりおこなってみましょう。まず息を細く長く吐ききる。自然に楽に吸う。

② 『胃活』

冷房が欠かせない夏特有の、寒暖差疲労からくる自律神経の乱れ。胃の働きが低下し、食欲不振↓**疲れやすい**。

息を吐いてお腹をへこませ、吸ってお腹をふくらませる。自律神経が整って、横隔膜

(おうかくまく)がきたえられ、**胃の動きが活性化**します。

さあ**深呼吸**してポヌールへ♪