

### ♪ 雨にぬれても

60年代のアメリカン・ニューシネマの大ヒット作、『明日に向かって撃て!』(日本初公開は70年代)の挿入歌♪**雨にぬれても**を意識して要約すると、

雨粒のように、次々と困り事が降ってくる。だけど(雨がいつか上がるように)困り事もそんなに長く続かない。自由である限り、何も心配ないのさ。



ポール・ニューマン/  
キャサリン・ロス/  
ロバート・レッドフォード

・ ・ ・ と、いったところでしょうか。雨に負けないために、いかに「自由である」か。

さまざまなしがらみや周囲の目、自分で作った決め事、思い込み、などにより囚われの身となっている・・・? と思い当たったら、「ねばならぬ」「こうあるべき」を、少なくしていったって、「自由」を目指しましょうか。

ボナールが皆様の「傘」になれる分野があります。「専門職による適切なリハビリの提供」です。修正し、加減しながら継続する「理学療法」・「作業療法」は、困り事に向き合っている人のストレス耐性を強くし、前向きな思考を生むと言われています。**『明日に向かってリハ!』**

ご自宅玄関ポーチの高さに  
段差を設定し、見守りのもと  
昇り降り練習を  
継続するI様。  
着実に安定性が  
アップしています。



R5年6月7日(水) 昼食献立

- 混ぜご飯(酢めし)
- エビフライ
- 飲茶盛合わせ
- ブロッコリーサラダ
- そうめん
- あじさいゼリー



今月のカレンダー。  
ガク花卉の位置を決めたら  
土台の花がつぶれないよう、  
そっとそっと貼っていきます。

こちらは  
端布のアジサイ。  
土台は発泡スチロール。  
竹串の先を使って1枚ずつ  
ぐいぐいと押し込んでいきます。

※ボナールのテラスでひときわ目を引く、山あじさい七段花(しちだんが)。

ガク咲きの繊細な花形が特徴的です。淡いピンク～冴えたピンク～青みのムラサキへと変化。ぜひ見てくださいね。



# 「だしの効果」を

## いただきますしょう♪

懐石料理の最初に「昆布水」がふるまわれることがあるほど、そのまま飲んでおいしい昆布だし。今月はその健康効果に注目！



昆布は、海の中で海水のミネラルを吸収して育ちます。ヒトの血液やリンパ液は、海水の成分に類似しています。なので昆布のミネラルは、ヒトの体への吸収率が高く、約80%も吸収され、体のすみずみまで巡ってよく働きます。

汗と一緒にミネラル、ビタミンが失われるこれからの季節、「昆布水」で水分、ミネラル、ビタミン、さらにアミノ酸や水溶性の食物繊維まで、手軽に同時補給しちゃいましょう！

### 材料(1人分/日)

だし用昆布	5cm角
水	200cc



### 作り方

フタ付きの容器に入れ 冷蔵庫で一晩おく。

これだけ。一晩浸けた昆布は取りのぞきましょう。朝食前のひと口が最も体への吸収が良く、効果的ですが、いつのタイミングでもOK！こまめに、麦茶などの合間に飲んでみましょう。飲みにくければ料理に使ってね。

※かつお節も1~2g入れると旨み倍増。その場合は誤嚥を防ぐため茶こしを通してコップへ注いで下さい。

だしで元気をだしたもん勝ちですよ〜♪