

# ひだまりの里だより

2020年10月  
 尼崎医療生協  
 介護老人保健施設  
 ひだまりの里  
 電話/06-4962-5920



インスタ  
QRコード

## リハビリ

## 冬の免疫体操～笑いヨガ～



## 入所



夏の水泳体操の次は、感染症が流行る冬に向けて、免疫力向上を目指した体操をお昼からの集団体操に取り入れています！  
 笑うことで細菌やウイルスを殺す細胞が活性化されます。“笑いヨガ”といういろんな動きをしながら笑う体操を行い、みなさんにたくさん笑ってもらっています。  
 みなさんはじめは照れ臭そうにされていましたが、徐々に慣れてきて笑顔が増えてきました☆彡

## 食養科



豆腐白玉団子  
 ○材料（約5人分）  
 白玉粉 60g  
 絹ごし豆腐 90g  
 水 適量（耳たぶの硬さになるくらいまで）  
 ○作り方  
 ①白玉粉と豆腐を入れ、水を少しずつ入れながら硬さを調整しダマがなくなるまでしっかりこねる。  
 ②沸騰したお湯に食べやすい大きさに丸めた白玉を入れ、浮かびあがったら2～3分茹で水に上げる。  
 お好みで、きな粉やあずきを添えて召し上がってください。



入所の方ではスポーツの秋という事で恒例の運動会が行われました。各フロアで玉入れやパンくい競争、応援合戦、その他いろいろな種目が行われました。みんな笑顔で大きな声を出して頑張りました。

