

新藤PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の新藤です。雨が降る日が続く、散歩もあまり行えていないのではないのでしょうか。家の中でも出来る運動をご紹介します。



踏み台昇降

※手すり等を利用して行う場合は、腕の力に頼り過ぎないように気をつけましょう！



もも上げ(立位でも座位でもOK)



この時期は脱水を起こしやすいので、日中はもちろん運動前後にも水分をしっかり摂りましょう。



体が後ろにのけぞらないように注意しましょう！

ひゅーまんだより 平成28年7月号

もみの木 つばき 検索



新事業所 おひさま オープン!

子どもの成長には個人差があり、ほかの子の成長と比較することによりあまり意味はないとわかっていても、ほかの子より成長が遅いと不安になりますし、早く成長してもらいたいと願うのも正直なところです。

そんなお父様・お母様の悩みや、我が子を思う気持ちに寄り添える事業所、それがおひさまです。



児童発達支援事業 9:00~14:00

発達の遅れが気になる2歳~就学前のお子様に対して将来の就学や就労に向けた療育支援を行ないます。

放課後等デイサービス 14:00~17:30

発達の遅れや障害のある子どもに対して、放課後や長期休暇中において療育の居場所の提供を行ないます。



ヒューマンホールディングス株式会社

ケア・サービスもみの木
もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
もみの木相談支援センター

〒820-0004
福岡県飯塚市新立岩1451番地1
電話:0948-26-8338

シニアコミュニティつばき

〒820-0084 福岡県飯塚市椿123番地7
電話:0948-29-5366

おひさま

〒820-0001 福岡県飯塚市総田1140-2
電話:0948-21-0777

崎川栄養士のおいしいレシピ♪

こんにちは、栄養士の崎川です。今回は、夏バテ解消、疲れ目の解消、便秘解消、高血圧の予防と食べることで元気になれる茄子を使ったレシピを紹介します。



豚肉と茄子の味噌炒め



材料:2人分

- 豚バラスライス 40g
- 茄子 中1個
- ピーマン 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 1/5個
- ごま油 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- 片栗粉 小さじ1

調味料A

- 味噌 小さじ1と2/3
- 料理酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3

下準備

①材料の豚肉と野菜を一口大に切ります



③調味料Aを合わせておきます



茄子・・・乱切り
ピーマン・・・短冊切り
玉ねぎ・・・ざく切り
人参・・・短冊切り

②ピーマンは茹でて別にしておきます

調理

- ①豚肉をごま油で炒めます
- ②玉ねぎ、人参、茄子を入れ塩コショウで炒めます
- ③炒め終わったらピーマンを入れ、調味料Aを入れます
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です



茄子の豆知識

- 夏バテ解消 → 茄子 + ごま油
- コレステロール低下 → 茄子 + オクラ・えのき茸
- 肥満予防 → 茄子 + きのこと類・トマト・あさり

ヒューマンホールディングス株式会社 新職員紹介



事務員 行武(ゆくたけ) 彩

6月1日より事務員として勤務させて頂いております。利用者様に快適に過ごして頂けるように努めさせて頂きます。何事もお気軽にお申し付け下さい。

勉強会 6月

平成28年6月に各事業所ごとに勉強会を開催致しました。今回は「社会人としての自覚」について学びました。社会人としての自覚を持つということは、

- 社会・会社のルールを守る
- 仕事を通じて社会に参加する
- 経済的に自立する
- 体調などの自己管理を行う
- 責任ある言動・行動をとる
- 他人に迷惑をかける

といった本当に基本的なことを地道に実践していくことにあります。誰かが見ているからやる、ではなく、自分が見ているからやるという気持ちで一人ひとりが責任ある仕事をしてほしいと思っております。



おひさま

職員紹介



機能訓練指導員
穂坂 綾子



管理者
江藤 久美子



児童発達支援管理責任者
半田 彩花



指導員
福元 麻美



保育士
岡藤 薫