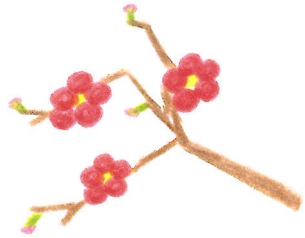
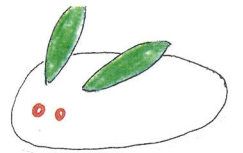


2月 リハメイト 健康だより

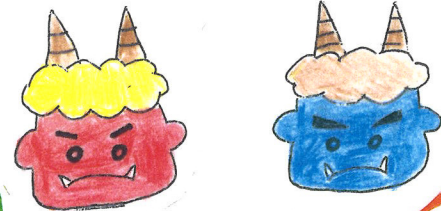


今年も暖冬といわれていますが、まだ寒い日もあります。
 からだの内のエネルギーも活性化させて
 春をおかえりしましょう!

～かおのうんどう～
 唾液の分泌がよくなり、
 食の前におすすりです。

チョコレートの
 たんぱく質
 注意

～おすすり料理～
 白菜と豚肉のうま煮



訪問看護
 ステーション
 リハメイト神戸
 TEL
 078-671-8001

- ① 白菜と豚肉も適当な
 スライスに切る。
- ② 鍋に入れて顆粒だしを入れて
 煮つめる。
- ③ おこのおで、しょう油やさとうなど
 味がけす。

白菜の水分だけで、栄養たっぷりの煮物に
 なりますよ。にんじんやしいたけなど入れてもおいしい!



口を大きく
「あー」と用く

口を「いー」
としっかり伸ばす

口を「うー」と
おぼめる

舌を右・左に
動かす

舌を前・後に
動かす

舌を上・下に
動かす