



★ リハメイト 健康だより 10月号

 木々の葉も色づき始める季節となりました。
徐々に気温が下がってくるので気を付けましょう。

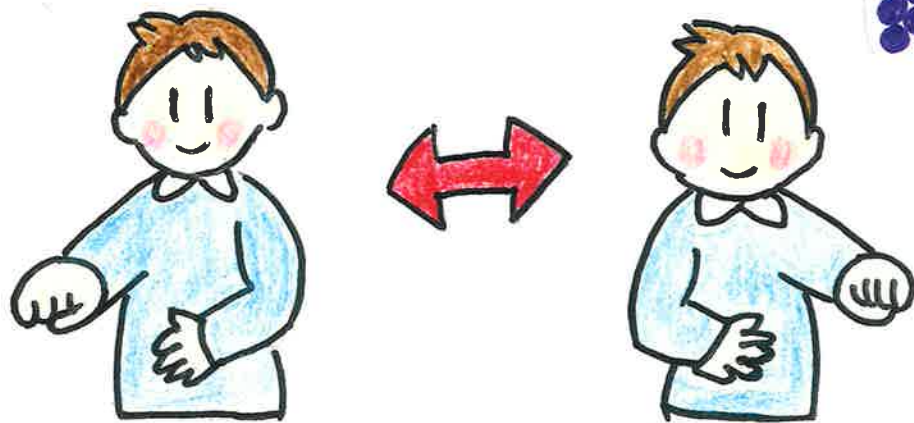


カボチャのはろみつバター

1. 種を取り除いたかぼちゃを耐熱皿に入れ、少量の水をふりかける。
2. ラップをかけ、竹串や箸が通る柔らかさを目安に加熱する。
(大体7分~10分程度) 
3. 食べやすい大きさにカットして、お皿に盛りつけ、バターやマーガリンとはろみつをお好みでかけたら完成。

^{きつう}拮抗体操…左右違う動きをして脳を活性化する体操

<やり方> 前が「グー」・お腹が「ペー」を交互に10回繰り返す。
慣れてきたら、前が「ペー」・お腹が「グー」や前が「グー」・
お腹が「チョキ」なども挑戦して下さいね!



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

