



# ふれあいの森 介護ショップ

平成27年3月

【営業時間】 9:00~18:00  
【定休日】 日/祝祭日  
【電話番号】 0224-61-0721

暦の上では春ですが、まだ寒い日が続いております。日中の柔らかな日の光に春の訪れを感じます。冬籠りしていた虫達、そして私たちも春の温かさに体が自然と動きだします。

春に向けての農作業の姿や、春の訪れと共に散策を楽しむ方、心も体も軽やかに稼働しました。

ふれあいの森では、皆様に少しでも外に出て頂きたいとの想いを込め、春の歩行キャンペーンをスタートいたします。お気軽にお立ち寄り下さい。心よりお待ちしております。



## みんなで「生活不活発病」の予防を！



「生活不活発病」は、**体を動かさない状態が続くことで心身の機能が低下していくもの**。特に高齢者や持病のある人に起こりやすく、一旦起こると治りにくく寝たきりの原因にもなるため、本人だけでなく、周りの人が十分気をつける必要があります。

### < 予防のポイント >

- ① 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- ② 家庭・地域・社会で楽しみや役割を持ちましょう。  
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も)
- ③ 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫をしましょう。  
(すぐに車椅子を使うのではなく)
- ④ 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談をしましょう。
- ⑤ 「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないようにしましょう。  
(疲れやすいときは、少しずつ回数を多く。病気の時はどの程度動いてよいか主治医へご相談)

5分以上歩ける人



5分以上座れる人



## 豆乳のパンフキンスープの作り方

女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンには、更年期障害や骨粗しょう症の予防に効果があります。

### 材料(2人分)

- |          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| ●かぼちゃ    | 200g | ●ローリエ    | 1枚   |
| ●水       | 1カップ | ●ホールコーン  | 大匙2  |
| ●顆粒スープの素 | 小さじ  | ●豆乳(無調整) | 1カップ |
|          |      | ●塩・こしょう  | 少々   |



(1) かぼちゃは皮をむいて薄く切ります。

(2) 鍋に水、顆粒スープの素、ローリエと(1)を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。

(3) 木ベラでかぼちゃを潰し、ホールコーンと豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛ります。



もうすぐ温かくなって気持ちの良い季節になることを期待し、少しでも外に出ていただきたいとの想いを込めて

# 春の歩行キャンペーン開催

3月16日(月)～4月15日(水)まで

歩行関連商品 **1割～4割引**き!



## ●折り畳み杖・伸縮

携帯に便利です。色や柄の種類も豊富に揃えております。便利な収納ケース付。

## ●四点杖

一本での歩行が不安定な方に。安全、安定した歩行が出来ます。

## ●軽いシューズ

脱ぎ履きがラク  
つまづきにくい



## ●車椅子、椅子用クッション

握りやすいグリップ、クッションもご用意しております



## ●くつ下

履き口が緩く、むくみがある方にもらくらく。

## ふれあいの森がおすすめするシルバーカーです!

### ●サニーウォーカーSP

左右にハンドブレーキ装備。片手で両輪にブレーキがかけられます。



### ●ヘルスバックミニ

軽量でコンパクトなのに  
収納がたっぷり



定価 **¥24,840**

定価 **¥25,380**

キャンペーン価格 **¥15,120**    キャンペーン価格 **¥18,274**



心を込めたラッピング、お届けも致します。

(すべて税込価格です。)