

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. **62**
令和4年年2月号

北京オリンピック、若手の思考が凄い……

2月20日、北京オリンピックが閉幕。

夏のオリンピックとはまた違った雰囲気だったように感じます。

今回の結果を出していた若手選手のキーワードは

「挑戦を楽しむ」

初出場で世界トップ選手に挑む選手と

すでに世界でも注目されていて追われる身でありながら挑む選手と2パターン。

後者の場合の挑む精神力はどこから生まれるのだろう。

ある選手のインタビューで、

自分の信念を持って、1分1秒をも無駄にせず、
準備をするのみ。

自分では変えられないことに思考を使わず、

自分で変えられることに集中して練習・トレーニングするのみ。

目から鱗の言葉でした。

ややもすると、人の感情や目・行動、そして気候などの自然などの
どうにも出来ないことに、心・カラダ・頭を使ってしまいがち
ではありませんか。

自分の信念をかみしめ、自分で変えられる事を
粛々と準備していこう！

**冬本番！スタミナ食材の
黒にんにくを食べて健康維持！！**



いきいき農場
熟成・黒にんにく

「いきいき農場の黒にんにく」は、
有機肥料を使用した自家栽培のホワイト六片種を専用の
機械に入れ、高温・多湿の中でにんにく自らが30日間
熟成・発酵した商品です。
にんにくは食べすぎると胃腸に刺激があり、
匂いも気になりますよね・・・
“ドライブルー”のようなフルーティな味と
柔らかめで食べやすく、にんにく本来のあの気になる
臭みの劇的な少ないです。また、生のニンニクより刺激性が
少なく、黒にんにくは抗酸化力が高まるため、体の抵抗力も
高めると言われています！
忙しい方を助けるにんにくの健康成分に加え、
女性もうれしいポリフェノールも豊富に含まれています。
ぜひ冬本番のこの時期にご賞味ください♪

価格：680円(税込)



みすず先生の 元気に明るく楽しい 介護相談室



<https://www.youtube.com/channel/UctymjNwqmrTUrbUZCvPwzw>

握る力は身体全体の筋力のもと

握力には実は小指が重要なのです！

握力を維持する体操2つ



①親指の腹と小指の腹をくっつける体操
もしも、腹同士がくっつかない場合
ハンドタオルを丸めて間にいれ腹同士
をくっつける補助にしてみましょう

②5本指の間のすき間をぎゅーとくっつける体操
5本指はまっすぐ姿勢よくしてぎゅーとくっつけるのが
ポイント