

# てんまショートステイ劇場、開演!!!



手作りの台（写真右職員の手作りなんです！）に、移動図書で借りた紙芝居をいれ皆さんに聞いていただけます。移動図書は毎月あります。滝さんセレクトなので お話の内容は“お楽しみに・・・”だそうです。

皆さん、懐かしくないですか？水あめとか、駄菓子用意しましょうか？天気がいい日には外でも開演します♪てんまショートの紙芝居屋さんです！！読み手は我がショートNO1 表情豊かな瀧さんです。怖い鬼から優しいお母さんまで、声色を変えて演じています。本人曰く「心一度聞いた方なら必ず指名が入ります。「滝さん、紙芝居は？」と。皆さん聞きに来て下さいーい」

滝さんいわく、「感情こめて読んでいます。皆さんの顔を見ながら、強弱をつけて読むようにしています。慣れてくると皆さんの顔もしっかりみえるんですよ」と既に達人の域に・・・

# つるカメ新聞



平成 27 年 11 月 24 日 発行  
 担当：望月規巳子  
 責任者：渡邊真奈美

ホームページご覧下さい。  
<http://www.shinai-kai.jp/tenmaso>  
 ボランティア随時募集しています



## ★職員紹介★

**渡邊真次**  
 冬の寒さに負けずバイク通勤しています！  
 仕事も頑張ります!!!

**滝 真希雄**  
 皆さんと一番歳が近いですよ！  
 まだまだ、頑張ります♪

## まなみ's room

北海道ではいよいよ気温が氷点下になったと…本格的な冬シーズン到来です！  
 そこで今回は体を温める食事のポイントをご紹介します

1. 野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープがよい  
 野菜には冷え性に効果があるビタミン C や E、食物繊維がたっぷりです。  
 血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。  
 (1)体を温める野菜  
 地下で成育する根菜類・・・（玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、南瓜）  
 (2)体を冷やす野菜  
 地上で成育する野菜類・・・（きゅうり、なす、トマト）
  2. 血行を良くする食品 香辛料（とうがらし、にんにく、しょうが）  
 <注> 食べすぎは禁物です！胃腸が弱っているときには控えた方がいいですよ。
  3. 疲労回復に良いクエン酸
  4. 甘くて冷たいデザートは冷え性の天敵！  
 血行を悪くし、体温調節や自律神経の働きを低下させるそうです。
  5. 肉、魚、大豆製品が良い  
 良質のたんぱく質は自律神経と体温調節の働きを正常にします。
- 寒ーい冬、体を芯から温めて風邪に負けない体作りをしましょう!!



12月18日 月レク  
 ★『クリスマスケーキ作りと  
 サンタさんからプレゼントGET』



・・・何かもらえるの?!

12月14日～20日 週レク  
 クリスマス飾り作り



12月 理美容  
 まだ未定です・・・スイマセン

1月18日 月レク  
 鍋パーティ あったかいんだからあ♪