

おらほのほっとスタジオ

納涼祭

私達、浴衣美人です



手で取ってしまいました...

運動会

ん!!なぜ取れないの!?

大きな口を開けているのに入らないわ!?

誕生会

あ〜ん。んまいケーキだこど!



ステキ素敵な(〇)笑顔!! えがお

この笑顔が一番ホッとするな〜



あなたの似顔絵描いてあげるね



書初め

ドライブ

天気も良くて良かったよ!



みんな笑顔でハイポーズ!



タリフと私、どっちがきれい?

もちろん...♡



クリスマス

甘くて格別においしいな。



ほだな〜

トナカイからのケーキのプレゼント!

年越しそば

来年も良い年になつとええなあ



寿まつり

オーレーオーレー♪ 松ケンサンバ



レストランにて



見て見て! すこいでしよう☆ こんな大きなパフェ見たことある!?

新春の集い



いちにい・さんヨイシヨ!!

うまい餅つくがらな!!

正月はええもんだ〜



一日の疲れが取れグッスリ眠れる

足の裏たたき

ちょこっとい話

「足の裏たたき」は、寝る前にこびして足の裏全体をたたく健康法です。とても簡単ですが、効果は抜群で、一日の疲れが取れ、グッスリ眠れるようになります。寝ながら行うことも可能です。

足の裏たたきは、土踏まずを中心に、トントンとリズムカルに行います。心地よい痛みを感じる程度の方が、片足につき百回が目安です。左右どちらの足から始めてもいいのですが、両足に行ってください。

木づちやジュースの瓶など道具を使ってもかまいませんが、力を入れすぎないように気をつけましょう。内出血を起こす危険があります。

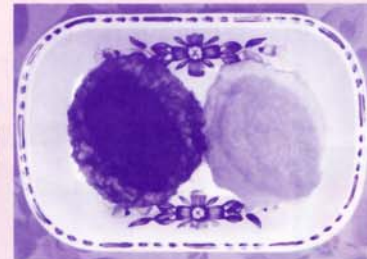
寝る前だけでなく、仕事や勉強の合間にも足の裏たたきを実行すれば、ストレス解消・疲労回復に役立ちます。



皆様に目と舌で楽しんでもらいたい!!給食室一同の願いです



大根と鶏だんごの煮込み (ミキサー食)



粥ほたもち

食事は誰もが楽しみに行っている生きている事の基本です。

白光園では、食事をかなり飲み込んだりするのが大変な方のために食事を細かく刻んだり、ムース状にしてお出ししています。

年に三回のおちの時は、お粥にトロミ調整剤を利用する事で、ほたもち風のアレンジ!!皆様に好評を得ている一つです。

