

# 優翔館通信

## 出張ハンドマッサージの巻！

平成26年4月25日、優翔館デイサービスセンターにて、エステティシャンやセラピストなどを育成している、『トータルビューティーカレッジ』の先生と生徒様によるハンドマッサージの出張サービスイベントが開催されました。

さて、皆さまハンドマッサージは経験したことはありませんか？手を綺麗にしてくれるハンド



気持ち良さそうにマッサージを受ける皆さま

マッサージですが、その効果は手肌のトリートメントだけではございません。他にもどのような効果があるのか紹介したいと思います。

### ① リラクゼーション効果

反射区やツボをハンドマッサージで刺激することで、不快症状が解消したり精神的にもリラックスできるという効果が期待できます。

### ② 血行促進

ハンドマッサージをすることで手の血行が促進されると全身の血行も良くなりますから、冷えも解消できます。

「このような効果もあり、皆さま気持ち良さそうにマッサージを受けられていらつしやいました。」



第7号

5月1日(木)

編集責任者 安部 英明

記事(職員) 藤井 友樹



マッサージが終わり手肌がしっとりツヤツヤになった後は、タオルを使ってのリンパ体操を教えて頂きました。皆さまリンパが刺激され、かなり血流が良くなったのではないのでしょうか。こちらも好評で皆さま楽しく体操をしておりました。

今回はハンドマッサージや、リンパ体操といった美容・健康志向の癒しのイベントとなりました。ご協力頂いたトータルビューティーカレッジの皆さま有難うございました。



# うどん

## コシの秘訣は足踏み!?

平成26年4月18日優翔館デイサービスセンターにて、昨年の11月に開催し、大好評を頂いた「うどん打ち」に再挑戦致しました。

早速ですが、皆さま美味しいうどんの作り方を「ご存知でしょうか？」材料は至ってシンプルで『粉・塩・水』のみ。実は美味しいうどんの作り方は腕次第なのです。



「手打ち体験」  
**マ知識**  
in ぎぬき

手打ち体験の手順  
手打ち体験の手順は、「こねる・踏む・ねかせる・延ばす・切る・ゆでる」が基本です。それぞれにちょっとしたコツを覚えればおいしいうどんが打ちあがります。ぜひ現場で体験してみてください。

- 1 こねる
- 2 踏む
- 3 ねかせる
- 4 延ばす
- 5 切る
- 6 ゆでる

日頃より「優翔館」を「愛顧賜りまして誠にありがとうございます」と言っています。

編集後記

今回もイベントに因んでうどん雑学をご紹介致します。誰でも食したことのある「きつねうどん」。なぜ甘辛く煮た油揚げが乗っているだけで「きつね」なのか？これはきつねの好物が油揚げだとされているからです。

では、なぜきつねの好物は油揚げなのか。それは農耕上、有益な動物で頭の下さそうなキツネを信仰し、お供え物をしていた時、お供え物の油揚げに口をつけたためキツネは油揚げが好きなんだと思ひ込むようになったからとされています。

サービス付き高齢者向け住宅優翔館を開設し、おかげさまで1年が経過致しました。5月24日にささやかながら1周年のイベントを企画しております。皆さま「ご多幸中とは存じますが、是非ともご参加頂けますようお願い申し上げます。」  
「これからも安心・快適な空間を提供できるよう職員一同尽力してまいりますので、何卒、「ご高配のほど宜しくお願い申し上げます。」

