



ほのぼの便り

令和4年10月号

朝晩の寒暖差がみられるようになり、一気に秋めいてきましたね。皆様如何お過ごしでしょうか？
今回は8月・9月で行われた行事の様子から紹介したいと思います。

8月の行事

夏祭り

8月は毎年恒例の夏祭りを開催しました。
賑やかな様子をご覧ください。

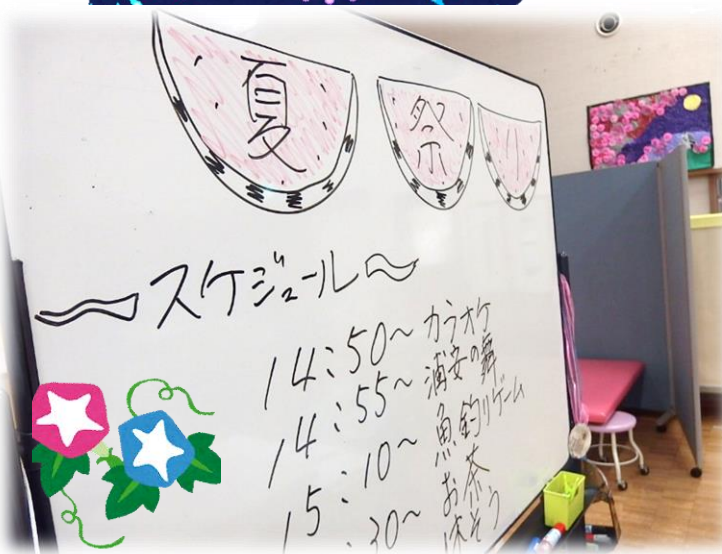


カラオケ



浦安の舞

職員の余興では、歌・踊りを披露しました。



魚釣りゲーム

夏といえば金魚すくいになんで魚釣りゲームをしました。
その後アイスクリームを食べて貰い、皆さんとても喜んでおられました。



「浦安の舞」で扇の舞をしました！



9月の行事

絵手紙会

美味しそうなブドウが沢山出来ました。

ブドウの絵手紙を皆さんで制作して貰いました。
色合いや形などよく考えられて、個性豊かな作品に仕上がりました。



疲れが取れない？
身体がダルい？

それってもしかして秋バテ？



夏の疲れや秋の寒暖差が原因で、身体が疲れたい食欲不振が出やすい事があります。今回は簡単な予防対策や、食事の面からのケアを紹介していきたいと思います。

家庭でもできる対策(カルタ風)

バ
ランスの
良い食事と
水分補給

旬な食材は
栄養いっぱい
こまめな水分
補給も大事

む
りせず
に
体を動かす

ストレッチや
軽い体操で
大丈夫

よ
い睡眠を
たつぷりと

暖かい布団や
長袖の部屋着で
調節して快適に

ひ
えは
万病の元

首や手首や
足首を温めると
冷えを防げます

秋にもオススメ食材表

根菜・イモ類



さつまいも、里芋、レンコンなどの、根菜類は腸内の環境を整える食物繊維が豊富です。また体を温める為、冷え性対策にも効果があると言われています。

きのこ類



こちらにも食物繊維が豊富に入っています。椎茸・しめじ…抵抗力を高める作用があります。なめこ…消化吸収や肝臓機能を助ける働きがあります。

豚肉



豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1が入っています。玉ねぎ、ニンニク、ニラの栄養とも相性が良く、合わせるとより疲労回復を助ける効果が期待できます。

青魚類



アジやサバ、旬のサンマなどの青魚には血液をサラサラにしたり、動脈硬化予防や中性脂肪を下げる効果が期待できます。サンマ…貧血予防の栄養素も多いです。

～ご協力をお願いします～

いつもほのほのをご利用頂き、ありがとうございます。引き続き、以下のご協力をお願いします。



○ 持ち物(衣類、靴など)に名前の記入



○ 着替えた衣類を入れる袋の持参をお願いします。



～あともがき～

秋は多くの農作物の収穫時期ですね。秋になり、食べ物が美味しい季節になりました。最近利用者様から教えて頂いた旬の食物の話聞き、夕食の献立を決めています。さあ今晚のメニューは何にしましょうか…。

