

さわやか便り

2024. 11月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



10月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



中丸運動会



レクリエーション

9月誕生会



10月誕生会

中・丸・広・場

日が暮れるのが一段と早くなり、デイホームの前の落ち葉の掃除にも時間がかかるようになりました。真夏から急に晩秋が訪れたようです。

季節の移り変わりが急なため、身体が変化に順応するのに大変です。食事や睡眠を大切にして体調を崩さないように気をつけていきましょう。

11月も皆さんと一緒に、楽しい思い出を増やしていきましょう。(花枝)

月	火	水	木	金	土
*いちごパフェの予定が未定の為 内容が変更になる日があります。				1 大谷先生 音楽レク	2 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
		4 振替休日/体重測定	5	6 誕生会	7
カラオケ (ぬい絵・書道)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	ドライブ カラオケ	書道 レク(ゲーム等)	9 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
11 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	12 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	13 書道 レク(ゲーム等)	14 ドライブ カラオケ	15 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	16 カラオケ (ぬい絵・書道)
18 大谷先生 音楽レク	19 誕生会 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	20 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	21 理美容 カレンダー作り(大) 前半 レク(ゲーム等)	22 書道 レク(ゲーム等)	23 勤労感謝の日 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
25 誕生会 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	26 ツリー飾り (全体)	27 誕生会 書道 レク(ゲーム等)	28 カレンダー作り(大) 後半 レク(ゲーム等)	29 カラオケ (ぬい絵・書道)	30 書道 レク(ゲーム等)

11月のお誕生者

☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆
 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆
 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆ 〇〇 様 ☆
 ☆ 〇〇 様 ☆

*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。

編集長コーナー

実りの秋には、きのこや木の実、根菜類など、消化器系の働きを活発にしてくれる食材が旬を迎えます。この時期は、夏の暑さが和らぎ過ごしやすですが、朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいので、呼吸器系に負担がかかり、気管支喘息や風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。

そこで、今回は旬の食べ物を使った免疫力を上げる食べ物をご紹介します。

皮膚や粘膜を強化するビタミンAやカロテン、胃腸の働きを高め体を温める根菜類などがあります。

きのこ類・・・しいたけは血中コレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

さつまい・・・食物繊維をはじめ、ビタミンC・ビタミンB群が豊富で、便秘改善や老化・ガン予防の効果が期待できます。整腸作用により、ニキビ・吹き出物改善が、ビタミンCの働きで、しみや肌のハリにも効果が期待できます。

にんじん・・・豊富に含まれるカロテンは皮膚や粘膜を強化し、外部からの細菌やウイルスの侵入を防ぐ効果があります。また免疫力を高め、がんの抑制、動脈硬化や心臓病予防も期待できます。

れんこん・・・れんこんに含まれるビタミンCは100gで1日の必要量をまかなえるほど豊富で、疲労回復、美肌効果、風邪予防、発がん物質抑制効果が期待できます。れんこんには貧血予防、滋養強壮にも効果があり、肝臓・腎臓・心臓にもよいです。

栗・・・他のナッツ類より脂質が少なく、でんぷん質が多いのが特徴で、その他たんぱく質、ビタミンA、疲労回復に役立つビタミンB1、老化防止、ビタミンC、高血圧予防や動脈硬化に効果、血を作る葉酸が含まれ、食物繊維やミネラル類も豊富です。

秋には、混ぜご飯で一気に免疫力を上げることができますので、栗やさつまいもの混ぜご飯に、れんこんやニンジン、キノコなどを混ぜて美味しく免疫力を高めましょう。

