

さわやか便り

2023. 9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



8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。



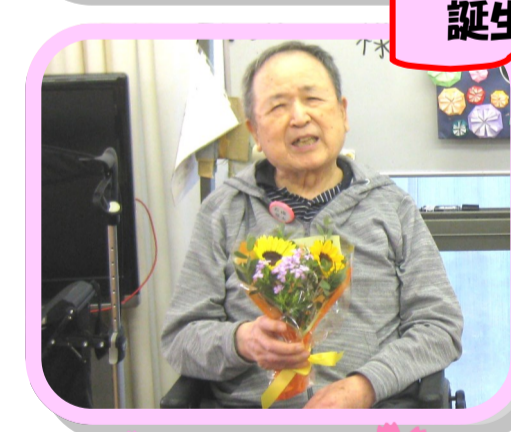
中丸盆踊り大会



レクリエーション



誕生会



中・丸・広・場

暑い日がまだまだ続いていますが、少しずつ日が短くなっていることを感じます。秋に向かって時間が過ぎていることは間違いなさそうです。

8月の盆踊り大会は、何年かぶりに太鼓の叩き手の方と踊り手の方に来所していただくことができました。太鼓のリズムと踊り手の方のリードで、踊りの輪に加わる方、座ったまま自然と体が動く方もいらっしゃいました。太鼓を叩かせてもらうなど、思い思いに盆踊りを楽しむことができ、盛り上がりました。

9月は縁日を予定しています。一緒に童心に帰って遊びましょう。(花枝)

月	火	水	木	金	土
				1 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	2 書道 レク(ゲーム等)
4 体重測定	5 誕生会	6	7	8	9 誕生会
書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
11 カラオケ レク(ゲーム等)	12 音楽レク	13	14 カレンダー作り(小) カラオケ	15 誕生会	16 書道 レク(ゲーム等)
大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
18 敬老の日	19	20	21 理美容	22	23 秋分の日
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	カレンダー作り(小) カラオケ	レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
25 誕生会	26 中丸縁日	27 中丸縁日	28 音楽レク	29	30
書道 レク(ゲーム等)			書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)

9月のお誕生者

★清○ 嘉○★ ★河○ 康○★
★服○ 孝○★ ★高○ 康○朗★
★長○ 多○子★

編集長コーナー

今回は「9月の旬の食べ物」についてピックアップしたいと思います。

シイタケ：香り豊かで栄養価が高い

<栄養素>シイタケには、メタボや高血圧といった生活習慣病の予防効果がある「エリタネニン」が含まれています。これは、シイタケ固有の栄養素です。また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富。天日干しをすると、ビタミンDの量は3倍に増えます。また、腸の働きを整える「食物繊維」など、バランス良く栄養が含まれています。

カボチャ：栄養価の高い緑黄色野菜

<栄養素>カボチャに含まれる栄養素には、免疫機能低下の防止・アンチエイジング効果がある「β-カロテン」、高血圧やむくみ予防効果のある「カリウム」があります。また、免疫機能の低下を防ぐ「ビタミンC、E」も豊富です。

サンマ：旬のサンマは脂がのって美味しく、栄養の塊

<栄養素>サンマに含まれる栄養素には、脳の細胞や目の網膜を活性化する「DHA」、血流を良くする「EPA」、骨や歯を健康的に保つ「カルシウム」「ビタミンD」、貧血・成長期の子どもに必須な「ヘム鉄」などがあります。

鮭：身が引き締まっていて脂が控えめなのが特徴

<栄養素>鮭には、身体を作る栄養素「タンパク質」、体内では合成できない必須脂肪酸の「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」、そして身体の酸化を防ぐ「アスタキサンチン」が含まれます。

巨峰・ピオーネ：数あるブドウの品種の中でも、大粒なサイズ感が特徴的

<栄養素>すぐエネルギーに変わる「ブドウ糖・果糖」、皮膚や粘膜の健康を保つ「ビタミンB6」、塩分の排出を助ける「カリウム」など、豊富な栄養が含まれています。

梨：シャリシャリとした食感でみずみずしく、水分量が多いのが特徴

<栄養素>整腸作用、咳止め、解熱作用がある「ソルビトール」、疲労回復のある「アスパラギン酸」、免疫機能の低下を防ぎ、アンチエイジング効果のある「ポリフェノール」、解熱作用がある「カリウム」など多くの栄養素が含まれています。

栗：栄養価が高く、美容に良い成分も豊富に含まれている

<栄養素>エネルギーの源となる「炭水化物」、高血圧や動脈硬化の予防効果がある「カリウム」、貧血や妊婦に必要な栄養素である「葉酸」、便秘改善を助ける「食物繊維」、美容に欠かせない「ビタミン」など、美容や健康につながる栄養素が豊富です。

まだまだ残暑が厳しい9月は、多くの作物が旬を迎える時期です。旬の食材をたくさん取り入れて、残暑を乗り切りましょう。

