

大当郎デイサービス

理学療法士1名が機能訓練をします
 工作レクに力を入れています！
 一緒に物づくりしませんか？
 ☎052-364-7701
 担当:余語、早川、塩見、神田

敬老会



職員によるツイスターゲーム



ご長寿早押しクイズ！珍解答には
 聞いている皆さんも思わず笑顔に😊

鏡開き&写真撮影会★



パン教室



さつま芋パン



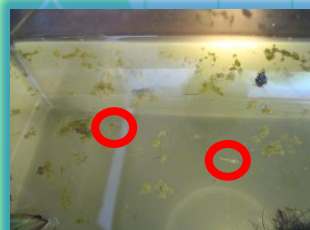
栗あんぱん



シナモンロールパン

メダカ記録

続々と赤ちゃんメダカ
 が誕生しています



抹茶会



カレンダー作り

10月は秋らしく、
 栗を折り紙で！



食レク

かぼちゃマフィン
 かぼちゃの自然な甘みが
 美味しいと好評でした



レクリエーション

ゆらゆら玉落とし



買い物達人



お誕生日おめでとうございます



焼き秋刀魚バランスゲーム



青塚デイサービス

18人までのデイサービスです。10:30～15:40までの短時間なので、ご希望の方はぜひ見学してみてください!理学療法士が常駐しています

☎0567-31-8152

担当:稲井

敬老の日



制作



レクリエーション

バランスゲーム!
指先に集中して
高く積み重ねることが
出来ました。



食レク

お好み焼きを作りました。生地を混ぜたりひっくり返したりするのは大変でしたが、美味しく作ることができました。



お誕生日
おめでとう
ございます

まほろばのお食事

「手作り」にこだわる

「食材」にこだわる

「味」にこだわる

9月21日(月)は、敬老の日でした。赤飯、天ぷらの盛り合わせ、茶碗蒸し、抹茶ブラウニーなどを提供しました。

赤飯は、お粥みたいに軟らかかった、もっと軟らかい方がいいとのことのご意見もいただきましたが、小豆がふっくらしていて、おいしかった、家ではなかなか食べられないので、食べられてよかったと好評でした。

天ぷらは、縁が硬かったとのことのご意見をいただきましたが、衣も厚すぎず、薄すぎず、ちょうどよく美味しかった、久しぶりに食べられて嬉しかったとご好評いただきました。茶碗蒸しはおいしかった、具材のバランスもちょうどよかったと好評でした。



10月の特別食はコチラ★

- ・オムライス
- ・きのことベーコンのバター醤油炒め
- ・レタスとコーンのさっぱりサラダ
- ・ぶどうゼリー
- ・かぼちゃポタージュ

エネルギー 659kcal
たんぱく質 22.1g
食塩相当量 2.0g

10月30日(金)です！おたのしみに♪

◆ かぼちゃ

かぼちゃは炭水化物が豊富な野菜です。炭水化物とは、糖質と食物繊維を合わせたものを指します。

糖質は脳や身体を動かすエネルギー源として働きます。

一方食物繊維の効能は、便通を促すほか、脂質や糖質を吸着し、排出させることです。他にも、カロテンは、活性酸素と呼ばれる、がんや老化、免疫機能の低下などに関わる物質の発生を抑える「抗酸化物質」の働きがあります。さらに、カロテンは、体の中でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあります。ビタミンAが不足すると皮膚や粘液が乾燥しますので、寒い時期や季節の変わり目にぜひ摂りたい栄養素の一つです。今の時期にピッタリな食材ですね。

◆ ○○の秋

秋になると「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など「○○の秋」という言い方が聞こえてきますよね。

しかしなぜ秋だけがこのように言われるのでしょうか？

それは、気候がちょうど良いからです！夏は暑すぎて、スポーツをするにしても本を読むにしても辛く、冬は逆に寒すぎて体も動かないです！、厳しいです。

その点、秋は気候や気温がちょうど良く、忙しい行事も多くないことから運動するにも読書するにももってこいの季節なんです。