

大当郎サービス

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？

敬老会 9月12日 敬老会を開催！！



👉 スタッフによる尻相撲・手押し相撲・紐引き相撲の3本勝負♪



👉 幼き写真をみて「この人は誰だ？」
 ゲームで大盛り上がり♪



プレゼントにスタッフ手作りのカードを添えて♡
 いつもありがとうございます！！

パン教室



餃子の皮を使ったピザ作り！
 初めての挑戦でしたが、パリパリで美味でした♪

食レク



レクリエーション 様々なゲームへ挑戦してます！



さつまいもあんぱん作り！
 少し早めの秋を味わいました♪



🎀 今月お誕生日の方々です！
 🎀 おめでとうございます
 🎀



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

食レク

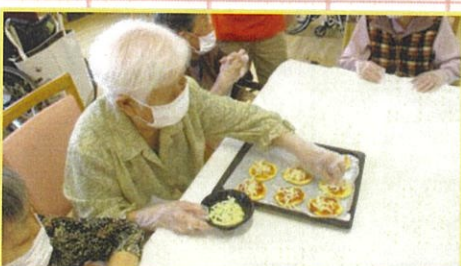
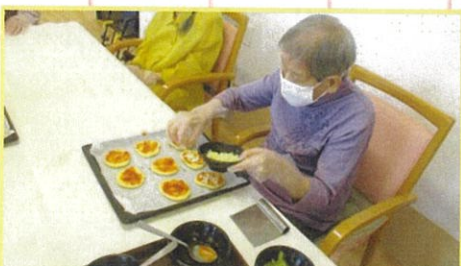


9月は秋のお彼岸なので、季節にちなんでおはぎを作りました。
昔よく作ったわと皆さん張り切っておはぎを作ってみえました。
あんこ、きなこ、黒ごまの3種類の中からそれぞれ好きな味を選んで食べ比べて楽しんでおられました。



パン教室

9月のパン教室ではピザパンを作りました。
好きな具材をトッピングしました。焼き上がりの時間も待ち遠しく、皆さんワクワクされていました。
こんがり焼けたピザパンは大好評でした。「おいしい」とあつという間に皆さん完食されていました。



＊ 今月のお誕生日の方です ＊
＊ おめでとうございます ＊
＊ ます！ ＊

＊ 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1日(月)は、青塚ケアセンターまほろば開設4周年でした。あんかけハンバーグやコーンスープなどを提供しました。あんかけハンバーグは、やさしい味で美味しかった、お米と合ってよかったが、少し小さかったとのご意見をいただきました。やわらかくてよかった、あんの味付けがあっさりしていて食べやすかったとご好評いただきました。コーンスープはハンバーグと合っていてよかった、おいしかったと好評でした。

9月9日(火)から9月15日(月)までの敬老週間では、ネギトロ丼やミックスフライ、海鮮ちらし寿司や秋野菜カレー、天ぷらの盛り合わせなどを提供しました。ミックスフライ、天ぷらはおいしかったが、硬かったとのご意見をいただきました海鮮ちらし寿司は、酢飯がおいしかった、ボリュームがあって良かったとのご意見をいただきました。秋野菜カレーは、シャキッとしていておいしかった、珍しくてよかったとご好評いただきました。

右ページに1週間のメニューと写真を載せています！ぜひご覧ください。

10月の特別食はコチラ！

10月8日(水)

- ・きのこご飯
- ・白身魚のフライ
- ・ブロッコリーのピーナッツ和え
- ・茶碗蒸し
- ・コーヒーゼリー
- ・豚汁

エネルギー 565kcal
たんぱく質 21.9g
食塩相当量 2.0g

10月24日(金)

- ・さつまいもご飯
- ・きのことなすの和風ハンバーグ
- ・南瓜煮
- ・ほうれん草と焼豚の和え物
- ・マロンケーキ
- ・すまし汁

エネルギー 584kcal
たんぱく質 22.59g
食塩相当量 2.0g

●きのこ類

きのこは低カロリーでありながら、健康維持に役立つ成分を豊富に含んでいます。

ビタミンやカリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜には珍しい食物繊維の一種であるβ-グルカン、ビタミンなど含まれています。

β-グルカンは、血糖値の急上昇を抑えたり、血中のコレステロールを体外へ排出する役割があります。β-グルカンは大麦などに含まれていますが、きのこ類からも効率的に摂取出来ます。

ビタミンD2は、きのこ類にのみ含まれる栄養素で、骨を丈夫にし、神経伝達や筋肉の収縮などを正常に行う働きがあります。

またカルシウムやリンの吸収を促進してくれます。

●さつまいも

エネルギーのもととなる脂質を多く含み、エネルギー代謝に必要なビタミンB6、抗酸化作用を持つビタミンCやビタミンE、余分な塩分の排出を助けるカリウムなどの栄養素を含みます。

またさつまいもを切ったときに出る白い液体はヤラピンという成分で整腸作用を高め食物繊維との相乗効果が期待できます。

さつまいもの旬は10月から1月でこれからは一番美味しい時期です。さつまいもを選ぶポイントは、色が均一で皮にハリとツヤがあり、キズやシミ、シワがないものが美味しいさつまいもです。

