

大当郎デイスサービス

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？

外出レク

久しぶりのお買い物♪ お菓子や小物等たくさんカゴの中へ♡
とても喜んでいただきました！！



工作レク



プラバンでストラップ作り！
自分だけのオリジナルが完成☆



今月のカレンダー



菊の花のカレンダーの完成です！

パン教室

ピザパン作り♪



ボランティア

松谷スマイルさん



マンドリンさん



食レク

マフィンの仕上げに生クリーム♪



体験させてもらいました♪



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

秋の味覚を楽しめる栗と抹茶のパウンドケーキを
作りました。しっとりとした生地で甘く好評でした。



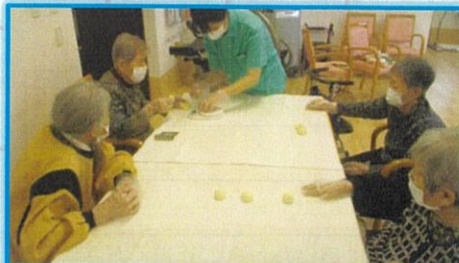
パン教室(ハムロールパン)

焼きたてのパンは美味しいと皆さんあっという間に完食されました。



パン教室(ピザパン)

ピザパンも作りました。
具材を沢山のせて楽しく作れました。



今月のお誕生日の方々です
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



10月8日(水)

きのこご飯、白身魚のフライ、茶わん蒸し、豚汁などを提供しました。きのこご飯は、味がしっかりついていておいしかった、と好評でした。白身魚のフライは、サクサクでおいしかったと大変好評でしたが、硬かったとのご意見もいただきました。茶わん蒸しは、ほうれん草が少し多めだったが、味はとてもおいしかったと好評でした。豚汁は、お肉が入っていてとてもおいしかったとご好評いただきました。全体的に量も丁度良く、おいしかったととても好評でした。



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、マロンケーキなどを提供しました。さつまいもご飯は、おいしかったがもう少し塩味があるとよかったとのご意見をいただきました。きのことなすの和風ハンバーグは、小さかった、硬かったとのご意見をいただきましたが、おいしかったと好評でした。マロンケーキは甘くておいしかったと好評でした。

今回はこの時期の旬な食材「大根」と「柿」について取り上げます！

●大根

栄養成分は：

- ・ビタミンC ↓ 免疫力アップ、風邪予防、美肌効果
- ・消化酵素 ↓ 消化を助け、胃もたれを防ぐ
- ・食物繊維 ↓ 腸内環境を整え、便秘予防に効果的
- ・カリウム ↓ 塩分の排出を促し、高血圧予防に◎

どんな効果が得られるかというと：

- ★胃腸の調子を整える
- ★食後の脂っこさをスッキリさせる
- ★風邪のひきはじめのケアに
- ★美肌・デトックス効果

大根は煮物やおでんで活躍しますよね。加熱すると甘みが増して体を温めることもできるので、この季節にはたくさん摂取できると良いと思います。

●柿

栄養成分は：

- ・ビタミンC ↓ 1個で1日の必要量をほぼ満たすほど
- ・プロビタミンA ↓ 抗酸化作用、粘膜・肌の健康維持
- ・カリウム ↓ 利尿作用でむくみ改善
- ・ポリフェノール ↓ 二日酔い防止・抗酸化作用

どんな効果が得られるかというと：

- ★免疫力を高め、風邪予防に役立つ
- ★アルコール分解を助ける
- ★老化防止・美肌効果
- ★血圧を安定させる

柿は食べすぎると体を冷やすことがあるため、寒い時期はほどにしましょう。渋柿に含まれる「タンニン」は強力な抗酸化成分で、老化防止や生活習慣病の予防などに良いとされていますが、摂りすぎには胃や腸に負担をかけることがあるため注意が必要です。