

【デイサービスセンター「フローラ」】

10月 秋刀魚イベント・おやつレク

毎年恒例のサンマ祭りを開催しました。
フローラでは「食で季節を楽しむ」をモットーに
皆さんに喜んで頂ける食事を提供しています。
炭火で焼いたサンマ！とても好評でした😊



利用者様と職員で3時のおやつを作りました。
今回は「秋のパンケーキ」！
皆さん甘党みたくて、たくさんの笑顔が見られました。

11月 紅葉ツアー（飯高の道の駅）



秋を探しに飯高まで行ってきました！
道中、山のもみをじを観葉しながら道の駅へ。感染対策を
実施しましてお買い物！出来ない買い物を皆さん
楽しまれて喜ばれておりました。

【居宅支援事業所「ローマリンダ」】



今年は寅年です。
さて突然ですが、干支を順番に言えますか？干
支を子・丑・寅・卯…と順々に言っていくと途中
で、順番が混乱することはありませんか。
そんな方にお勧めは、是非お孫さんやひこさん
と一緒に絵本で覚えられたらいかがでしょう？
絵本の中にエピソードは楽しく、自然に順番が
覚えられます。
各地にいろいろな民話がありますが、干支に猫
が入っていないのは、子(ねずみ)に1日遅れの
日を教えられ、間に合わなかった。その結果、猫
は今でも子を恨んでネズミを追い回していま
す。又、申(さる)、戌(いぬ)の中を仲裁する形
で酉(とり)が間に入った…など楽しい話が
多々あります。新年を迎えたこの時にチャレンジして
みてください！



【訪問介護事業所「ハッピー」】

ヘルパーの知恵袋 ～料理編②～

風が強くて寒い日も多くなってきました。こ
れから春までは寒い日が多くなりますね。体調
を崩しやすく、風邪も引きやすくなります。
風邪予防には皮膚粘膜の強化や免疫力アップ
に効果のあるビタミンAや身体の免疫力である
白血球の働きを高め、抗酸化の働きがあるビタ
ミンCを摂るとよいそうです。ビタミンAは卵や
緑黄色野菜に多くあり、ビタミンCはレモンやみ
かんなどに多く含まれています。
喉が痛い時にはレモンと蜂蜜をお湯で割って
ホットドリンクはいかがですか？何も食べれな
い時にはホットドリンクやくず湯・スープなどを
飲み、少し食べれるようになったら、うどんやお
粥に緑黄色野菜をプラスして食べるのも良い
でしょう。風邪には十分な睡眠と水分摂取も大
切です。予防には手洗い・うがいも忘れずに…

