

ふく仙



敬老行事の
続きだよ~



うまっ



上握りもペロリです！



うまっ



拓膳

おいしそう!?



どれどれ

シーサイド
ホテル



うんま~

漁火大名

わたしの
まだかな~



鴻八幡宮例大祭



祭りだ
祭りだ～



秋のドライブ

笠岡ベイファーム



温かいうどん
で腹ごしらえを
したら...

いざ!
秋桜畑へ♪

秋の
ドライブは
まだまだ
これから



来月号にも
続きます



栄養のコーナー

～11月の旬の食材について～

「食欲の秋」と言われる季節になりました。なぜ「食欲の秋」と言われるのでしょうか？その理由は秋には旬の食材が多く食欲がそとられ、食べる楽しみの醍醐味だ、という意味からこの言葉が使われるようです。今月はその秋の旬の食材について紹介します！

*秋になると食欲が増進する！

秋になるとおいしいものも増えるしやけに食欲が増すという方いませんか？夏から秋にかけて太陽が出る時間が減り暗くなる時間が早くなります。すると精神の安定に関わる『セロトニン』というホルモンの分泌が少なくなります。セロトニンを増やすには糖質や肉類、乳製品をとりしっかり眠るといいそうです。こういったことから私たちは知らず知らずのうちにセロトニンを増やそうとたくさん食べる傾向にあるのではとされています。

*11月の旬の食材



・新米

その年の12月31日までに収穫されたものを『新米』と呼ぶそうです。早い地域では沖縄で6月下旬～7月下旬に登場します。新米は甘みがあり鮮度がいいものほど水分を多く含みます。

・かぼちゃ

かぼちゃにはたくさんの身体にうれしい栄養素を含んでいますが代表的なものは『β-カロテン(ベータカロテン)』という栄養素です。β-カロテンには、皮膚や粘膜の保護・強化、免疫力を高める、眼精疲労をおさえる、肌・爪・髪を健康に保つ、呼吸器系を守る作用があります。

・さば

がん予防に期待されているセレンや脂質異常症などの生活習慣病予防に効果のあるDHAが他の魚と比べて豊富に含まれています。

他にも・・・

さつまいも、くり、ぎんなん、あずき、柿、りんご、鮭、さんま、たちうおなどたくさんのおいしい食材が秋に旬を迎えます。

秋の食材はおいしいだけでなく、わたしたちにとって嬉しい栄養素がたくさん含まれた食材が多いですね。施設の食事にもたくさん使う食材なので、ぜひたくさん食べて食欲の秋を満喫しましょう！！



玄関に若者の靴冬立てり
黄落や波打つかたちロダンの手
カーテンを開けて一人寝待月
離れ住むことの縁や秋の雲
芒の穂解きつつ風の渡りゆく
石落の花言葉短くあたたかく
帰り咲きこの世のいのちかがやかす

車窓には彼岸花咲く赤き畦
びわの滝見つゝ、見ている秋海堂しゅうかいどう
くねくねと車走らせ冬日和
道見えず三角山に屋根を見る
急流の川を見下ろす冬日和
かすら橋誰も渡らぬ神無月
炉開きをする事もなき茶室ろじもんかな
露地門ろじもんに入り茶の花白く咲き



皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【11月生まれの皆様】

渡〇様、河〇様、室〇様、木〇様、豊〇様、
愛〇様、矢〇様お誕生日おめでとうございます。

【新規入居者ご紹介】櫃〇様 よろしくお願ひします！



看護のコーナー

インフルエンザの基本的な感染対策

※咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは、口や鼻をおおう。出来ればマスク着用。
- ・鼻水や痰のついたティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる。
- ・咳やくしゃみの後やマスクに触れた後は手指消毒を徹底する。
- ・咳をする際は、顔を他の人からそらす。

※手洗い・手指消毒

- ・手洗いと手指消毒を同時に行う必要はありません。
(手を洗う事が出来ないときは消毒のみでもオーケー)
- ・手荒れに注意・病原体が住み付きやすくなります。

※予防接種

感染予防は、感染を成立させないため病原体の伝播遮断する事である為
手指消毒が最も重要です。



平成29年

11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			喫茶ゑびす P		祝日(文化の日)	映画会 P
5	6	7	8	9	10	11
喫茶ゑびす P	カラオケ P		喫茶ゑびす P	買い物		
12	13	14	15	16	17	18
		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P		カラオケ P	映画会 P
19	20	21	22	23	24	25
喫茶ゑびす P		買い物	喫茶ゑびす P	祝日(勤労感謝の日)	ひょうたん 夢くらぶ	カラオケ P
26	27	28	29	30		
喫茶ゑびす P		じゃがいも会 P	喫茶ゑびす P		P =ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象	

11月は霜月といいます。朝晩の気温が下がり寒さを感じ、霜が降りはじめ、木々が華やかに紅葉していきます。今月は四国の屋島、王子ヶ岳、児島内に出かけます。秋の味覚と紅葉ドライブを楽しみましょう！