

敬老の日をお祝いで、食事に出かけました。



第1弾は、かつ波！

全部
食べられる
かな

まだまだ
お元気で！



外食は
まだまだ続きます
お楽しみに！



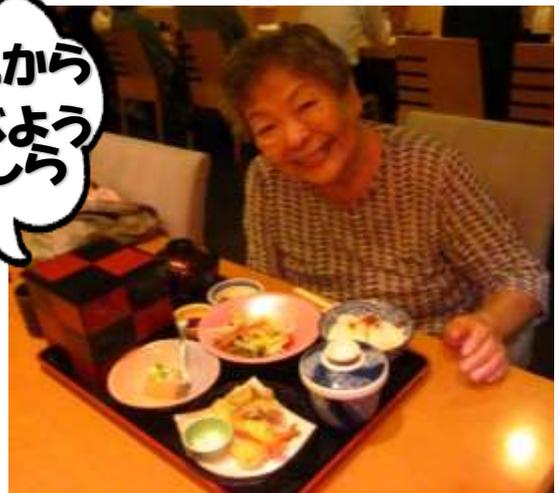
第2弾は、
割烹 なかた！

豪華な食事で
笑顔になろう



うふふ

どれから
食べよう
かしら



記念品のタオルをみなさんに贈呈させていただきました。



良い物
もらったわ

元気に
お過ごし
ください



みなさん健康で
長生きしましょう



敬老の日

看護のコーナー

・インフルエンザを予防する方法

- ・流行前のワクチン接種
- ・マスクの着用 ・外出後の手洗い
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みへの外出を避ける



コロナとインフル 基本的な対策を心がけましょう

発熱などあれば、まずは、かかりつけ医に相談することが大切です
手洗い・うがいも徹底しましょう

栄養のコーナー

～コレステロール値に気をつけましょう!～

朝晩が肌寒くなり、秋を感じる時期となりました。秋と言えば、「食欲の秋」ですね!暑い夏を過ごし少し夏バテ気味だった方も、徐々に食欲が戻ってきているのではないのでしょうか?食事をおいしく感じる一方、食べ過ぎによる健康への影響も気になるところです。

今回は気にしている方も多いと思われるコレステロールについて、お伝えしたいと思います。



～コレステロールとは?～

コレステロールは体内にある脂肪分のひとつで、悪いものと思われやすいですが、実はホルモンや代謝に関わる大切なものです。

血液には、コレステロール(HDLコレステロール、LDLコレステロール)と中性脂肪があり、それぞれ基準値があります。その基準値を外れると、「脂質異常症」となり動脈硬化や脳出血のリスクが高まります。

～脂質異常症を食事で予防、改善するには?～

大切なのは食事の「量」と「質」です!主食(米や麺、パン等)と主菜(メインとなるおかず)、副菜(野菜を主とする小鉢)をバランス良く食べることが重要です。

* 食事のポイント! *

・大豆製品や野菜、海藻類など食物繊維を多く含まれる食品を食べましょう!

食物繊維にはコレステロールの吸収を穏やかにしてくれるはたらきがあります。野菜を苦手とされる方がおられますが、しっかりと食べましょう!

また、みなさんは「大豆ミート」といわれる食品をご存じですか?これは大豆を100%使用し、大豆の油分を搾油して加工したもので、「ミート」がつくようにお肉の風味にそっくりな食品です!施設でも献立に使用しています!大豆ミートは、大豆の栄養素をほぼそのまま摂取できて、しかもコレステロールフリーであるところが魅力です!

・青魚に含まれるDHA、EPAを摂取しましょう!

DHA、EPAは青魚に多く含まれているもので、血液をサラサラにし、血液中の脂質バランスを整えてくれるはたらきがあります。



皆様の投稿コーナー

竹林のこぼれ日を行く神の留守
残り咲くものをこぼして秋時雨
コスモスのような少女よ風の中
落日は何も焦がさず秋深む
蔵町の真昼音なき萩の花
木犀の匂ふべランダ事なき日
虫の声一日一日を大切に

あやめ

クーラー入れて四角四角の陰ゆれる
デイサービスの親子子綱で蝉を取る
振り向けば麦わら帽子の少年
早朝に三、四、五と蝉死んだ
早朝に残暑厳しくニシナへと
久しぶりドンドンドンと花火見え
リス親子北アルプスの人気者

由加峠



【入居者紹介】

2階〇〇様が
ご入居されました。
よろしくお願ひします。

俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！
どしどしご応募下さい

締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！



敬老のお祝い
外食行事が
はじまりました



先月はケアハウス内でコロナ感染が発生した為
敬老行事が残念ながら延期になっていました！
9月25日より外食行事をスタートしました！
みなさま美味しいものを食べに行きましょう！



令和5年



カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		喫茶糸びす P	朝の体操 P			鴻八幡宮例大祭 だんじり来園 P
8	9	10	11	12	13	14
鴻八幡宮例大祭	祝日 スポーツの日		朝の体操 P		喫茶糸びす P	
15	16	17	18	19	20	21
		歌声広場 P	朝の体操 P			
22	23	24	25	26	27	28
		喫茶糸びす P	朝の体操 P			
29	30	31				