

# デイサービス



# みゆき苑 便り



令和元年11月号



## サツマイモ収穫

デイサービスのお庭でイモ掘り！  
採れたサツマイモはみなさんで芋きんとんにしておやつにいただきました。  
とても甘く大好評でした。

10/30にはハロウィンパーティーを開催。ベビーカステラを目の前で作り出来立てほやほやをお召し上りいただきました。

## ハロウィン

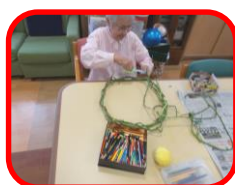


上肢を使った「芋ほりゲーム」です。  
新聞の中に埋まっている芋を、2本の棒でつかむようにして拾い上げます。  
制限時間で掘った数を競い合いました。  
「棒で採るのが難しい。忙しく腕や肩を動かしていい汗かいたね！」

## リハレク



## 制作レク



サツマイモのツタを利用し、少し早いですがクリスマスリースを作り始めました。  
「集中しすぎて時間が経つのが早い」と。手先の運動、リハビリに繋がっています。

- ・10/29旬のお料理「秋鮭のちらし寿司」  
鮭のピンク色に染まったちらし寿司は酢の香りと共に食欲をそそりました。
- ・10/31ハロウィン「パンプキンシチュー」  
ハンバーグを添えて、洋風のメニューも皆さまに大好評です。

## 季節の料理



## 11月のレクから

スポーツの秋にちなんだ、ゲームを楽しみながら、腕、手首の力を鍛えられる運動レクを企画しております。



## お楽しみメニュー

郷土料理の日は「北海道」特集です。  
ちゃんちゃん焼き風のメニューや秋の味覚を取り入れた献立を予定♪

## 今月のトピックス

### 立冬も元気に過ごす旬の食べ物

「立冬」とは冬の始まりの日で、今年は11月8日です。

朝夕が冷え込み、日中の陽射しも弱まって来て、冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。

この時期の旬の食べ物にはどんなものがあるのでしょうか。

- りんごを食べて体調を整えて



食物繊維が豊富で腸内環境改善の効果があり、ビタミンBやビタミンC、抗酸化物質が豊富なので、風邪やインフルエンザがはやり始めるこの時期にぴったりです。

- レンコンで風邪予防

ビタミンCが豊富なことから風邪の予防や疲労回復に効果的。カリウムには血圧の上昇を緩やかにする効果も。



- 牡蠣で免疫力アップ



ビタミンB12や鉄が豊富に含まれており貧血予防に効果的。そのほかに亜鉛も豊富に含まれており、免疫力アップが期待できます。

## 見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は？  
雰囲気はどうか？  
素朴な疑問にもお答えします。  
お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

## 社会福祉法人 和習会

### 習志野台みゆき苑

- ☆ 特別養護老人ホーム
- ☆ ショートステイ
- ☆ デイサービス
- ☆ 居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7