

わくわくの里だより

2021 年 11 月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子

11月の誕生石:トパーズ 「成功」「希望」

桜の葉が落ち、イチョウがほんのり色づいて、晩秋を感じる季節になりました。11月9日は「119番の日」です。11月は空気が乾燥してきて火災が起こりやすくなりますので、火災が起きた時にはまず何をすればよいのかなど、防災について見直しておきましょう。



活動の様子 ミニ運動会週間で、スポーツの秋を堪能しました。

ボウリング



足で穴入れ



勝った!!

たぐり寄せつなひき



タコ釣り



風船バレー



玉入れ



そ〜れ!

祝

今月のお誕生会



おめでとうございます!



10月生まれのスタッフも一緒に♪

～床を張り替えました～

落ち着いた色合いで、気分もゆったり過ごせるようになりました。

AFTER

BEFORE



中止のおしらせ

11月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

★今! 食べたい旬の食べ物★

旬の食材は、うまみや栄養がたくさん! 美味しいものを食べて、寒い冬を元気に過ごす準備をしましょう。

【まぐろ】



旬: 秋～冬

鉄分が豊富で DHA、EPA もたっぷり。中性脂肪やコレステロールを下げる効果がある。

【白菜】



旬: 11月頃から

カリウムが多い。高血圧の予防が期待できる。風邪予防におすすめのビタミン C も含まれる。

【サクラエビ】



旬: 春と秋 (秋は 11月頃から) カルシウムが豊富。赤色色素のアスタキサンチンは生活習慣病の予防に役立つ。

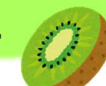
【ししゃも】



旬: 11月

カルシウムが豊富。皮膚の健康維持に役立つビタミン B2 が含まれる。

【キウイフルーツ】



旬: 11月～4月

ビタミン C が豊富。食物繊維も多く、美肌作りや疲労回復が期待できる。

【ブロッコリー】



旬: 11月下旬～

ビタミン C やβカロテンが豊富。抗酸化作用があり、免疫力アップにつながる。

【長芋】



旬: 11月～12月

穀類や魚、肉類などの消化を助ける。他の食材と一緒に食べるのがおすすめ。

長芋のレシピ

(2人分)

バター 10g
長芋 200g
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
小ねぎ お好みで

…長芋のめんつゆステーキ…

1. フライパンにバターを入れて弱火で熱し、長芋を入れて焼く。
2. 両面の焼き色が付いたらめんつゆを加えて中火にし、めんつゆを絡ませ、最後に小ねぎをちらす。