

わくわくの里だより

2025 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月の誕生木「イチヨウ」 木言葉…聡明、あなたは何度でも立ち上がる

暑さが一転、落ち葉が北風に舞う季節となりました。わくわくの里でも冷房から暖房に変わり、加湿器を使い始めました。空気が乾燥してきたので、喉のケアにも気を付けてお過ごしください



秋の壁面「もみじとイチヨウ」

スポーツの秋

スポーツの秋、到来！わくわくの里も運動系レクリエーションが多めで活気にあふれています。寒い冬を乗り越えるための身体機能の維持向上を、楽しみながら行っています。



芸術の秋

毎月行っている墨笑会ですが、心にゆとりができる秋の墨笑は格別！ご利用者様それぞれの「秋」をテーマに、集中して描かれていらっしゃいました。みなさんの「秋といえば」はなんでしょうか。



【瀬谷第二地区文化祭】

墨笑会で描いた作品を出展します

会場：瀬谷第二小学校

日時：令和7年11月2日(日)

午前10時～午後4時

令和7年11月3日(月)

午前10時～午後12時

～わくわくの里プチ紹介コーナー～

Part8 季節を感じる献立

食事担当が腕を振るっている毎日の昼食は、旬の物を多く取り入れており、ご利用者様には美味しさや栄養価はもちろん、「今の季節」を感じていただいています。

秋の旬の食べ物は、栄養を蓄えるのに役立つ食材が豊富です。積極的に食べて、健康を維持し、冬に備えましょう



〈さんま〉

- ・タンパク質が豊富！
- ・高血圧の予防や脳の機能を正常に維持する効果があるDHAが含まれています

〈さつまいも〉

腸内環境を整え、免疫力の向上や肌荒れの改善につながる食物繊維が豊富です



〈かぼちゃ〉

βカロチン、ビタミンが多く含まれ、冬至に食べると病気にならない、といわれているぐらい栄養価が高い野菜です



Instagramで毎日の食事を投稿中です。
いいね、フォローをよろしくお願いします

