

いきいき 山なんてん 生活通信

活動報告 (8月・9月)



～パン食い競争～

袋の中には、あんパンが入っています。
手を使わずに、どちらが早く取れるかを競います。袋の端が取りやすいかな？上の方がいいかな？

個々に作戦を練って臨みました！

しかし、あんパンが動いてしまい、なかなか思うようにいきません。

動くあんパンに悪戦苦闘しながらも、皆さんからの掛け声でねらいを定め、なんとかあんパンをゲットすることができました！！皆さんお疲れさまでした！



～色水運び～



スプーンに入った色水をリレーして、コップを満たしていきます。

チーム対抗戦で行いました。

こぼさないように運ぶのは、なかなか難しいですが、他の方からのアドバイスを受けて、コップの水はすぐいっぱいになりました。

健康コラム ～食欲の秋

旬をとり入れ免疫力を高めよう～

10月に入り、さらに秋が深まり寒暖差も大きくなってきました。

“食欲の秋”の到来ということで、今が旬の食材を紹介します。

上手く取り入れることで免疫力を高めて健康管理に役立てていきましょう。

旬の食材は、おいしさ・新鮮さ・栄養価全てにおいて優れています。

さつまいも

- ・便秘改善や予防、むくみの解消に効果がある。
- ・血圧を下げる効果も期待できる。



栗

- ・疲労回復・老化防止
- ・高血圧予防・動脈硬化予防



秋の食材

りんご

- ・整腸作用・鎮静作用・下痢止め
- ・食あたり、冷えによる腹痛に効果がある。



さんま

- ・必須アミノ酸をバランスよく含む良質タンパク質。貧血予防(鉄分が多い)
- ・粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康につながるカルシウムが豊富。アンチエイジング・ダイエット・メンタルの健康にも効果がある。



可愛らしい仲間が増えました



金魚の水槽に新しい仲間が増えました。水槽の近くに行くと喜んで近寄ってきます。ご利用者様のアイドルとして、毎日癒しを与えてれていますよ。

今後の活動予定

10月 観葉植物まつり

11月 茶道会

編集後記

施設周辺では稲刈りの作業が終盤に向かっています。景色はもちろん、音や香りにも秋を感じます。新米が待ち遠しいですね。

これからは風邪や感染症が心配な季節です。引き続き感染対策を徹底して参ります。

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田 77-1
デイサービス山なんてん 電話：0255 (81) 3177

※紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様の承諾を得て掲載しております。※