

今年も残すところ約2カ月となりました。このあたりでも紅葉の季節ですが、身近にある色づいた葉を利用して、デイケアの皆様によって素敵な壁掛けが完成しております。室外の紅葉と室内の紅葉とを楽しんで、ゆったりとお過ごしいただきたいと思います。

師走は何かと忙しくなりがちですので、今月から少しずつ計画を立て準備を始めておくのも良いかもしれません。また、寒さも日ごとに増してきており、風邪などで体調を崩す方が増えてくる時期でもあります。引き続き、手洗いやうがいなどを徹底して風邪やインフルエンザの流行を防いでいきましょう。あさがおデイケアにお越しの皆様には、感染防止のために、インフルエンザワクチンの接種をお勧めいたします。新型インフルエンザワクチンはまだしばらく時間がかかりそうですが、季節性インフルエンザワクチンの接種は各医療機関ですでに始まっております。かかりつけの病院などにご相談されると良いかと思えます。あとは美味しいものを食べて、エネルギーを蓄えて・・・でも体重を気にされているかたはほどほどに・・・！

10月のアルバム

20日から24日にかけて、秋の大運動会を開催いたしました。皆様には日替わりで、いろいろな種目にご参加いただきました。



老健の
運動会も
亦楽し
宇井利武様



怪しい応援団もいたりして



パン喰い競争のスタートです！これがなかなか思うように口に入らないんですね・・・お疲れ様でした。



天候が悪く、順延になっていた大崎公園の散策も、順次行ってまいりました。ぽかぽか陽気の中、小動物や花時計などを見て楽しむことができました。



皆様にご協力いただき、手形で「絆」という文字を作成し、浦和大学の文化祭に出展させて頂きました。とても色鮮やかで、皆さんの元気が伝わってくる様な作品になったと思います。ありがとうございました。

あさがお からのお知らせ

11月18日より、秋の味覚「さつまいも」を使って、スイートポテト作りをいたします。ご利用者様と一緒に作って美味しいおやつタイムにしたいと思っております。他にも新しいレクリエーションなど予定しておりますので、どうぞ楽しみにしててください。

栄養科より 旬の野菜情報！ 11月 <かぶ>

かぶには春ものと秋ものがありますが、1番美味しいのは秋もの。根はビタミンCが豊富で、胸やけ・食べすぎの消化吸収を助けます。葉は緑黄色野菜で、カロチン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維等を豊富に含んでいます。根も葉もまるごといただきます。

※今月の郷土料理・・・11/24(火) しらす丼(神奈川県)