

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…。どのような秋をお過ごしでしょうか？最近、秋も深まり日に日に涼しくなってきました。朝晩は肌寒く感じる様になり少しづつ衣替えの準備も始まって冬の近づきを感じるようになりました。新型コロナウイルス感染の第七波は少し落ち着き始めたように感じますが、まだまだ陽性者は多いので今後も感染対策をしていきましょう(∩o∩)



お誕生日会や秋祭りをしました。技能実習生のメンバーは秋祭りで着た初めての浴衣に大喜びでした！利用者様にも笑顔が溢れ楽しく行うことが出来ました。これからも利用者様に楽しんでいただける様に工夫していきたいです。



面会のお願い

面会に関して
特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのままで対応いたしますのでご了承ください。

上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願い致します。

お知らせ

以前に行っていた「売店」を再開することになりました。売店の業者の方がみえ、利用者様対象にお菓子屋やジュース、ふりかけなどの販売を予定しています。購入代金は利用料と一緒に請求させていただきます。よろしくお願い致します。

旬の食材でおいしく元気に！

～かぼちゃ編～



かぼちゃは夏に収穫される夏野菜ですが、秋から冬にかけておいしい季節となります。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いと言われていますが、かぼちゃは時間が経っても栄養素が減少しにくいのが特徴です。また、熟すことで甘味が増すので収穫から時間が経っている方がおいしくいただけます。

かぼちゃには、カロテンやビタミンEが多く含まれており、免疫力アップが期待できます。「冬至に食べると風邪をひかない」という言葉通りですね。また、カロテンには皮膚の乾燥を防ぐ働きがあり、ビタミンEには血行を良くする働きがあります。これから寒くなる季節に欲しい栄養がたっぷり詰まっています！

○かぼちゃの選び方

カットされているものは、種がしっかり詰まっていて色が鮮やかなものの方が良いとされています。

○おすすめレシピ かぼちゃの炒め煮

かぼちゃの皮には、果肉の部分以上にカロテンが含まれていると言われています。皮までおいしくいただきたいですね。



作りやすい分量(約2人分)

かぼちゃ	100g	だし汁	1/2カップ
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1



つくり方

- ①かぼちゃは7mm程度の厚さにの一口大程度の大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で炒める。
- ③焼き色がついたらだし汁としょうゆを加え、かぼちゃが柔らかくなり汁気がなくなるまで煮る。

11月の予定

美容室…………… 2日(水)、8日(火)、18日(金)
21日(月)、23日(水)

まめかフェ(認知症かフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません
ご了承のほどよろしくお願い致します。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。
- ・せきこもれびHPIにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索

