



みずばしろう

11月号 (No. 38)



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、十月十七日(木)に「芋煮会」を開催致しました。芋煮会は、当施設では初の試みでした。青空の下皆様にはいつもと違う雰囲気でお食事を召し上がって頂こうと企画しました。

当日になるまで天候が心配でしたが、前日の台風の影響もあり絵に書いたような青空で、十月にしては暖かい日でした。「外の空気がすごく気持ちいいよ。」「みんなと一緒に外で食べるのもいいねえ。遠足みたいだ。」とご入居者様にはとても喜んで頂けました。また、今回の芋煮会がご入居者様同士の交流の場にもなり、フロアが違い普段は接点のない方がお話しされている光景が見られ、大変嬉しく思いました。



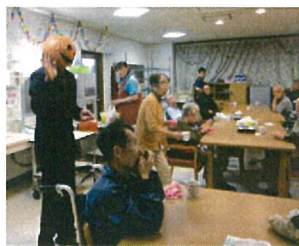
けんちん汁も
おにぎりも
美味しいよ♪



【ハロウィン】

十月三十一日（木）はハロウィンでした。当施設職員が「ハロウィンマン」に変装しご入居者様へお菓子のプレゼントをさせて頂きました。

ハロウィンマンが登場すると皆様からは笑いと拍手で迎えられ、とても喜んで頂けました。皆様の顔には満面の笑みが見られました。



HAPPY HALLOWEEN



【十一月の予定】

十六日（土） ↓ フラワー

アレンジメント

外出会 ・ 筑波山や同峰公園へ紅葉狩り

に出掛ける予定です。

・ 下妻市にある神社へ

「菊祭り」を身に行く

予定です。



【栄養課だより】

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることからおめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事料理にはつきものです。

里芋

（さといも）

主成分はでんぷんですが、水分が多いので芋類の中では低カロリーで、さつまいもや山芋の半分以下です。里芋独特のぬめりは「ガラクトサン」と「ムチン」による

もので、炭水化物とたんぱく質が結合したものです。

「ガラクトサン」は、免疫力を高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪予防にも働く成分です。また、脳を活性化させ認知症を予防する効果もあると言われています。

「ムチン」には、胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

胃腸の調子を整え、低カロリーの里芋は、便秘で悩む方・ダイエットしたい方・健康を考える方にはお勧めの食材です。



【有料老人ホーム らいふつくば花畑
入居者状況】

11月8日現在、空室あり。