

あおい、便い

令和3年11月1日
千川豊寿園 発行



10月11日・12日の2日間、園内で1日を通して運動会をおこないました。今年は、午前中に足を使った競技、午後に手を使った団体競技をおこないました。どの競技も皆さん夢中で参加され、「紅組がんばれ!」「白組がんばれ!」と大きな声で声援を送り合っていました。

お昼はおにぎりに稲荷ずし、卵焼きやエビフライといった運動会にピッタリのお弁当。たくさん食べた後は午後の競技にも力が入りました。



優勝チームには賞状とトロフィーが贈呈され、ユーモア賞、ハッスル賞などの個人賞を受け取った方もいらっしゃいました。

2日間、皆様持てる力を存分に発揮なさったと思います。お疲れ様でした!!

～お願い～

長寿検診、インフルエンザ予防接種のご予定はありますか? 長寿検診の結果が届きましたら、コピーをとらせていただきたいと思いますのでご持参いただけますと助かります。また、予防接種をされましたら、接種日をお知らせください。

赤い羽根共同募金にご協力をよろしくお願いいたします

10月1日～12月25日まで園内に募金箱を設置いたします。ご協力よろしくお願いいたします。



フキ

おうちでも 加瀬さん体操

～転ばないための体づくりと環境づくり～No. 4

この頃、ちょっとしたところではつまずきやすくなった、あるいは歩くのが遅くなった、と感じたことはありませんか?

これらは、バランス能力や歩行能力が低下し、転倒する可能性が高まっていることを示す危険なサインです。

転倒による骨折は「寝たきり」の大きな原因となります。また、転倒経験から「閉じこもり」につながる場合があります。

転倒の原因は、主に加齢による体の機能の衰えと転びやすい環境で、運動による体づくりと環境整備で未然に防ぐことができます。

日常生活の中に「運動」を取り入れる習慣化が必要です。習慣的に行うことで、足、腰、腹部の筋力を強化し、バランス能力、歩行能力を高め、**転倒しにくい体**を作ります。



11月のイベント案内

10日(水)・16日(火)・・・お楽しみ会

17日(水)・18日(木)・・・演芸大会

*活動内容は変更になることがあります。

*ボランティアさんによる活動は現在お休みしております。

*ヘアカットについて10月は中止しております。

今後については現在検討中です。



今年もやります! 演芸大会

恒例になつつある演芸大会!今年も職員の一芸を披露します。今から何を披露しようか考え、練習中です。

11月17日・18日におこないます。お楽しみに!



黒田管理栄養士が教えます!

レンジ de オマカセ レシピ

サンマのおろし煮(2人分) (600w)

材料		
サンマ		2~3尾
大根		100g
きのこ (エリンギ)		20g
しょうゆ	🌸	大2
みりん	🌸	大2
酒	🌸	大2
おろししょうが	🌸	少々



1人分栄養価
エネルギー393kcal
タンパク質19.8g
脂質25.6g
食塩相当量2.6g

作り方

- ① サンマは頭、内臓、尾を取り除く。大根はおろし、きのこは一口大もしくは、小房に分けておく。
- ② 耐熱容器に🌸の調味料とサンマときのこを入れてラップをして、電子レンジ600wで7分加熱する。
- ③ 大根おろしの汁ごと加え、さらに2分加熱する。

サンマには血液をサラサラにしてくれる不飽和脂肪酸が豊富に含まれていますが、胃もたれの原因にもなります。大根おろしと一緒にとることで分解、消化を促進します。不飽和脂肪酸は酸化しやすい性質がありますが、大根おろしのビタミンCとサンマのもつビタミンEの相乗効果の抗酸化作用により酸化を防ぎます。