

※個人情報保護のため写真などを一部、加工する場合があります。

秋まつり



4年ぶりに愛の郷でお祭りができました。肌寒い日でしたが、家族みんなで食事やゲームをして、皆さん楽しんでおられて職員一同嬉しく思います。ご協力ありがとうございました。



～元気に集う郷～



『免疫アップで寒い冬を乗り切ろう！』

感染予防のために日々行っている、うがい、手洗い、手指消毒、マスクは習慣となったと思いますが、それ以外に免疫力アップのために

1. 睡眠の質を高める
質の良い睡眠は、免疫機能を高め、細胞の成長、疲労回復、自立神経を整えます。
2. ストレス解消と「笑い」を取り入れる
ストレスを溜めてしまうと自立神経が乱れ、免疫力が落ちてしまいます。 隙間時間にお笑やコメディの動画など見て心配事を吹き飛ばしましょう！
3. 体を温める
体温が低いと血流が悪くなり免疫の働きが弱まります。湯船に浸かったり、足元を暖め温かい飲み物を飲みましょう。
★免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に最大5～6倍アップするとも言われています。
4. 適度な運動
自立神経のバランスを整え、体温を上昇させ、ストレス解消、免疫細胞の一部を増加させる力を高めます
5. 1日3食バランスの良い食事
是非、今日から一つでも実践してみてください。





昼食後フロアーでテレビを観ながら過ごされています
皆さまニュースもしっかりチェックされています。「新しいお札
は今年からやろ？どんなんやろな」「へー1万円は誰になる
んやろ」と仰っています「渋沢栄一」ですね



おめでとうございます



百寿記念に山城北保健所から賞状等
頂きました。
今年は2名の方のお祝いが出来ました。
お二人とも嬉しそうな表情でした。
これからも元気でいて下さいね。



栄養科通信



～食旅キロク



【愛知県】6/20



・なめしご飯 ・きしめん
・豆腐田楽 ・きんつば

【茨城県】



・うなぎちらし寿司 ・煮合い
・けんちん汁 ・メロン

【広島県】7/12



・尾道ラーメン ・がんす
・もみじまんじゅう

【栃木県】8/30



・サバご飯 ・餃子
・しもつかれ ・ごま酢和え

【和歌山県】9/13



・かきまぶり
・太刀魚金山寺みそ焼き
・ごま豆腐

【福岡県】9/29



・明太高菜チャーハン ・がめ煮
・サバのカレー風味天ぷら
・いちごプリン



セレクトおやつ



メニュー

・キャラメルプリン ・抹茶ケーキ
・練り切り(桃香) ・チョコバナナロール
・さつまいもケーキ ・アップル&ピーチケーキ



敬老の日



献立

・赤飯
・天ぷら(えび、ちくわ、
南瓜、しそ)
・穴子と茄子の煮物
・枝豆豆腐



四季弁当



秋らしく、栗ご飯
を提供しました。



セレクト食



そうめん、
もしくは、冷やし中華
を選んで頂きました。