

2026年10月号
(毎月16日発行)



紫陽花

あじさい

くずは西美郷

枚方市西船橋2丁目58-3

072(867)8075

～日常のご様子～



～栄養管理室より～

朝晩の涼しさに、少しずつ秋を感じる季節となりました。今回は、秋の味覚「さつまいも」についてご紹介します。

さつまいもには、水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。また、切ったときに出てくる白い液体の成分である「ヤラピン」は腸の働きを促します。皮には食物繊維のほか、抗酸化作用のあるポリフェノールなども含まれているため、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。

他にも様々な栄養素が含まれていますが、加熱したさつまいもを冷やすと、腸内環境を整える「レジスタントスターチ」が増えます。その為、焼き芋を冷凍し、アイス感覚で楽しむのもおすすめです。

施設でも旬のさつまいもを使用した手作りおやつをご用意します！

10月6日（火）は「さつまいもの茶巾絞り」、10月27日（火）はデイサービスのおやつレクで「焼き芋」を提供します！秋の味覚を、ぜひお楽しみください♪



～月間予定表～



- | | | |
|----------------|--------------|----------------|
| ●10/17（土）ハーモニカ | ●10/19（月）理美容 | ●10/22（木）茶道 |
| ●10/23（金）ギター | ●10/26（月）理美容 | ●10/28（金）ハーモニカ |
| ●11/2（月）理美容 | ●11/9（月）理美容 | |

1階

今月はハロウィンということもあり、ユニットのみなさんには魔女の格好をし仮装していただきました。それぞれにカメラで写真を確認され「怖いやろ？」など冗談を言ったりと、まんざらでもない皆さんでした。その際のご様子はユニットのモニターでもご覧いただけますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



2階

9/26に秋祭りを開催しました。皆さんには、ゲームやダンス、劇を楽しんで頂きました。ゲームの時は「これ叩くの難しいわ〜」「気分が晴れたわ」と笑顔でスタッフに仰って下さいました。劇では、皆さん楽しまれた様で「またやってね」と喜んで頂きました。



3階

9/21の敬老の日に、皆さんで写真を撮りお祝いをしました。また9/26に秋祭りを開催し、ゲームや職員による劇と踊りを見て楽しんで頂きました。ユニットレクでは秋祭りの飾り付け制作を行って頂きました。皆さん、一生懸命に取り組んで頂き、華やかになりましたよ！



ショートステイ

ショートステイでも、皆さんと一緒に秋祭りを開催しました。ゲームになると皆さんとっても真剣。じっくりと的を狙って当ててましたよ。また職員による出し物も好評で、皆さんとっても楽しんで頂きました！来年も楽しみましょうね♪

