2026年11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～

木の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今回は、秋に産卵のため日本の川に戻ってくる「鮭」についてご紹介します。

鮭には血液や血管の健康を支えるEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳や神経の健康に関わるDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。これらは、体内でほとんど作ることができない為、食事から摂る事が大切です。また鮭の身が赤いのはアスタキサンチンという色素成分によるものです。強い抗酸化作用があり、体を酸化によるダメージから守る働きが期待されています。アスタキサンチンは油と一緒に調理すると吸収されやすくなるため、ソテーや焼き物、ムニエルなどがおすすめです。

当施設では、「鮭の和風マリネ」「鮭のごま味噌焼き」「サーモンムニエル」など、さまざまな料理で提供しています！
ぜひ、旬の鮭をお楽しみください♪



～月間予定表～

●11/16（月）理美容
●11/19（木）茶道
●11/26（木）ハーモニカ
●11/30（月）理美容
●12/7（月）朗読
●12/7（月）理美容
●12/14（月）理美容

◎こちらの広報誌はホームページに掲載させて頂く予定です。写真の掲載をご希望されない方はお気軽にお申し付け下さい。

1階

10月にお誕生日の方を皆さんでお祝いいたしました。輪になってお誕生日の歌を歌い、記念写真を撮影しました。またご家族さまからもお祝いのお手紙やお花、懐かしいご家族の写真を綴ったお手製アルバムが届き、ご本人さまも楽し気に鑑賞されていました。これからもお元気でお過ごし下さいね。











2階

外出レクリエーションで山田池公園に行ってきました。日頃外に出る機会が少ないので、久しぶりに外に出て良い気分転換になり、皆さんとっても良い笑顔。空も秋晴れで、秋の訪れを感じる事ができました。また行きましょう！

3階

3階でも外出レクリエーションで山田池公園に行ってきました。普段あまり見れない景色に、皆さん感動されており、良い笑顔をたくさん見せてくれました！これから気温も低くなり寒くなってきますので、皆さん体調に気を付けて過ごして頂きたいです。





ショートステイ

ショートステイでは、おやつレクでパンケーキを楽しんで頂きました。出来上がったパンケーキにクリームとソースをかけて美味しく召し上がって頂きました！その他にも皆さんでトランプゲームをしたりと、和やかに過ごして頂いております。









◎こちらの広報誌はホームページに掲載させて頂く予定です。写真の掲載をご希望されない方はお気軽にお申し付け下さい。