



# こ で ま り

特別養護老人ホーム 美郷



残暑厳しく暑い日が続いていましたが、10月に入りようやく暑さも一段落し、秋の気配を感じるようになりました。過ごしやすい季節になりますので、外出企画として紅葉や季節の移り変わりを利用者さんに楽しんで頂きたいと考えています。

季節の変わり目にて体調を崩されないように気を付けてお過ごしください。

## 栄養部より



朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきました。秋と言えば「食欲の秋」。何を食べてもおいしくて、つい食べ過ぎてしまった!!という方も多いかもしれませんね。皆さんは普段から旬の食材を食べていますか?旬の物は美味しいだけでなく、栄養価も高いです。魚など動物性の場合、秋は越冬や産卵に備えて栄養を蓄えている時期なので、太って脂がのることが理由としてあげられます。栄養バランスの良い食事と運動習慣を意識して、健やかに過ごしてください。



## 行事予定(10-11月)

※1階デイサービスのボランティアさんです。  
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。  
ご家族が付き添って頂く事で  
毎回イベントに参加していただくことも可能です。  
ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			16日 フラワー アレンジメント	17日	18日	19日 ※双子ちゃんの キッズダンス
20日	21日 ※朗読会すずかけ	22日 フラワー アレンジメント	23日 今週はコスモスの香の湯(テイ)	24日 ※ハーモニカ演奏	25日	26日
27日	28日 ※認知症予防ゲーム	29日	30日	31日	1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
			今週はキンモクセイの香り湯(テイ)			
10日	11日	12日	13日	14日	15日 ※ハーモニカ演奏	



# 各階のご様子

## テイサービス

9/13に敬老会をおこないました。前職で大衆演劇の団員だった介護士による日舞。梅沢富美男の夢芝居を華麗に舞っている姿に皆さん惚れ惚れされ、群舞による買い物ブギウギも鑑賞しました。プレゼントは名前入りキーホルダー。笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました(^)



## グループホーム

グループホームでは、敬老会で握り寿司を皆さまに召し上がっていただきました。皆さまとても美味しそうに召し上がられ素敵な笑顔も見られました(\*^^\*)



敬老の日に利用者の皆さんに感謝の気持ちを込めて表彰状を贈らせて頂きました。皆さんご自分の年齢にビックリされていましたが、嬉しそうに表彰状を眺めていらっしゃいました。そして、喜寿・米寿の節目の歳を迎える方・今年109歳を迎える方をみんなでお祝いしました。



## 本館

敬老の日に“みたらし風さつま芋の月見だんご”のライブキッチンを行いました！スタッフがだんごを丸め、お湯へドボン！お皿に盛り付けて甘いタレをかけると、月見だんごの完成です！甘じょっぱいタレがだんごにからんで「このタレおいしいわ〜」「おかわりないの？」と、大好評でした！

