

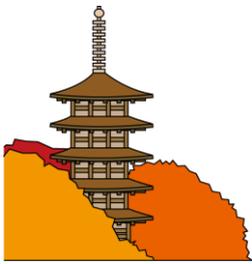
NO.163

# はぴはぴ通信

11月



福生会デイサービスセンター



# はぴはぴ通信



平成28年11月1日

福生会

デイサービスセンター

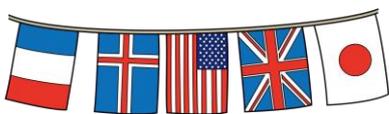
072-278-0205

楓は紅、銀杏は黄金、はなやかな錦の秋、寒冷を感じる季節を迎えております。

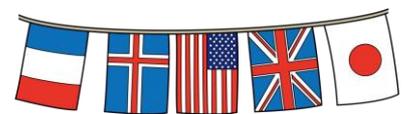
先月は運動会を開催しました。今年も紅白に分かれての対戦となり、皆様と職員が力を合わせて様々な競技に参加しました。

各曜日とも盛り上がり、皆様の笑い声や笑顔が印象的でした。

今月は文化祭があります。皆様が一生懸命取り組んだドローアート、ペン習字、書道、もこもこアート、手芸の作品や趣味で行っている様々な作品を今月いっぱい展示し皆様に見ていただこうと思っています。スポーツの秋を感じた後は芸術の秋を楽しんで下さい。



## H28年度 運動会





# はぴはぴニュース



秋も深まり食欲の増す季節になってきました。そこでどうせ同じ食べるなら栄養素を効率よく、たくさん摂れる食べ方をご紹介しますと思います。



## 《皮や種には栄養がたっぷり！？》



皆さんは野菜や果物の皮や種はどうしてますか？捨てている人も少なくないのでは…。実は今まで捨てていた皮にこそ、栄養素がたっぷり詰まっているのです。その栄養素こそ今注目を集めている、第七の栄養素「ファイトケミカル」なのです。

## 《皮を食べられる野菜、食べられない野菜の差は？》

ありません!! すべての野菜は皮ごと食べた方がいいのです。



## 《ファイトケミカルの効用》

- ◇抗酸作用……身体を若々しく保つ
- ◇抗がん作用……ガンを予防する
- ◇抗炎症作用……関節の炎症を抑える



## 《おすすめの食べ方》

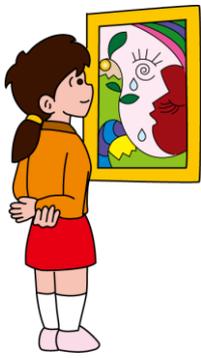
リンゴやブドウは、皮ごとミキサーでジュースがおすすめ。



枝豆の皮や玉ねぎの茶色の外の皮は、30分鍋で煮出して冷蔵庫で保存しておいてみそ汁などに入れるといいです。

できるだけ農薬が使われていない物を選び美味しく  
たくさんの栄養をとりましょう！





# 11月の予定



## 文化祭(展示会&発表会)

テイフロアにて文化祭作品の展示会を行います。

皆様が取り組まれたドローアートやペン習字、書道、

手芸等の作品を展示します。

また、18日(金)から23日(水)にかけて発表会を開催します。

1ヶ月間練習してきた合唱や、利用時に積み重ね練習してきた個人

のカラオケ、昔から特技としてきた詩吟や三味線、

大正琴等の発表を行います。13時45分より開始しますので、ご家族様や

ケアマネージャー様も是非お越し下さい。



**喫茶**



5日(土)のおやつ時間は喫茶「ひゃくあい」を開店します。

ぜんざい、ホットコーヒー、紅茶に加え、特別メニューの

「濃厚トロロレアチーズケーキ」をご用意します

## 調理レクリエーション

29日(火)に、テイの畑で収穫したさつまいもを使ったおやつを皆で作ります。

22日に「さつまいもケーキ」「スイートポテト」

大分県の郷土料理「石垣もち」の中から皆で一つ選びます。

一緒に美味しいおやつを作りましょう。