

NO.162

# はぴはぴ通信

10月



福生会デイサービスセンター

# はぴはぴ通信

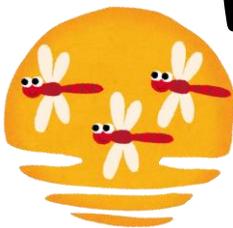


平成28年10月1日

福生会

デイサービスセンター

072-278-0205



秋風の快い季節を迎え、さわやかな秋晴れの日が続いております。秋と言えば「読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋」ですが、皆様は何を思い浮かべますか？

先月は利用者皆様の長寿と健康を願って敬老祝賀会を行いました。今年も色々なボランティアの方に来て頂き、素晴らしい演奏、歌、踊りを披露して頂きました。職員からは「二人羽織」「本物は誰だ」で利用者様の前で体を張った笑いを披露させて頂きました。利用者様からは「涙が出るほど笑った」との声を頂き職員一同嬉しく思いました。

今月は運動会を開催します。皆様奮ってご参加をお願いします。

## 28年度敬老祝賀会



夫師野  
フラダンスクラブ



職員の二人羽織



ポップコーン



和踊り



ポロロン



はるっぴー&天晴や

# はぴはぴニユース

カボチャは一般にはポルトガル語であると言われ、通説として「カンボジア」を意味します。カンボジア→カンボジャー→カボチャと変わったそうです。

他に南京「なんきん」や唐茄子「とうなす」、英語では「パンプキン」とも呼ばれています。かぼちゃは主に3種類に分かれ、お店でよく見るのが「西洋かぼちゃ」で、これがほとんどで他に「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」があるそうです。

## そんな「かぼちゃ」が凄いです

人間の身体を健康にするための必須栄養素と言っても過言ではありません。かぼちゃの栄養素が身体にもたらす効果はとても高いです。

- かぼちゃは視力回復に効果あり
- かぼちゃは疲労回復に効果あり
- かぼちゃは若さを保つ効果あり
- かぼちゃはガンや高血圧の予防にも効果あり

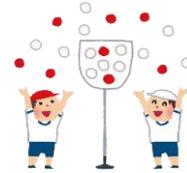


沢山ある野菜の中でも特に栄養価の高い野菜です。実はかぼちゃは採れたてが新鮮で美味しいという訳ではないそうです。収穫後の保存で追熟が進み、テンポンが分解され糖分に変化し甘くホクホクと美味しくなります。また、カロテンの量も増えます。保存している間においしくなって栄養もアップしてくれるなんて嬉しいですね♪

# 10月の予定



## 運動会



14日(金)から19日(水)にかけて運動会を開催します。

紅白に分かれて色々な競技を行います。職員も利用者様と一緒に頑張って競技に参加します。事前に参加競技を決めますので、運動会に参加し楽しんで下さい。



## 喫茶



11日(火)のおやつ時間に喫茶を行います。

メニューはぜんざい・コーヒー・紅茶、今回の特別メニューはテイの畑で収穫したトマトを使ってソースを作り「バニラアイスのトマトソース添え」をご用意します。皆様からの注文をお待ちしています。



## 調理レクリエーション



29日(土)はおやつを手作りします。前週の22日に栗大福・

みたらし団子・どら焼きの中から一つ決めます。

一緒に美味しいおやつを作りましょうね。