



グループホーム ハートフル多聞

10月においてはハロウィンパーティーを行い、
らんたん作り、仮装、ゲーム、おやつを楽しみ
ました♪運動会では、選手宣誓、パン食い競争、
王入れを行い、楽しい時間を過ごしました^-^



bizen's キッチン

食事で冷え性対策

11月に入るとだんだんと寒い季節となり、冷え性の方にはつらい時期が近づいてきますよね。冷えを予防する食事や体を温める食材を紹介していきます。

【冷えの原因】

1. 偏った食生活

栄養バランスの偏った食事や運動不足による筋力低下で熱を作るエネルギー源が不足してしまいます。

2. 血行不良

ストレスによる自律神経の乱れや貧血・低血圧などが原因で血液の循環が悪くなり手足の隅々まで血液が届きにくくなってしまふ。

【体を温める大切な栄養素】

1. タンパク質・・・熱エネルギーを生み出す(肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など)

2. ビタミンB1・・・代謝を促進する(豚肉・玄米・大豆製品など)

3. ビタミンE・・・血液の流れをよくする(ナッツ類、かぼちゃ、リウなど)

4. 鉄分・・・血行をよくする(レバー、赤身の肉、ほうれん草など)

5. ビタミンC・・・鉄の吸収を促進する(果物・緑黄色野菜・イモ類など)

【体を温める食材の選び方】

1. 冬に旬を迎えるものや寒い地域で採れたもの

2. 土の中で育ったもの

3. 黒や暖色系の色をしているもの

野菜・・・蓮根、牛蒡、人参、南瓜、葱、山芋、生姜、ネギ、ニラ、にんにく、など

果物・・・りんご、ぶどう、さくらんぼ、桃、みかんなど



【体を温める食べ方】

1. 加熱して食べる

生野菜や果物などの冷たい食べ物は体を冷やすので少量とし、加熱調理(煮る・炒める・蒸すなど)した温かいメニューを中心にしましょう。

2. 料理に辛味を利用する

唐辛子や生姜・ねぎ・にらなどの辛味成分には血行を促進する作用があります。

3. よく噛む

よく噛んで食べると食事誘発性熱産生が高まり、体が温まりやすくなります。

食事により血行が良くなると、冷えだけでなく体の不調も改善されていきます。健康習慣の一つとして「温める食生活」を意識していきたいですね。

社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索

ハートフル多聞 坂根

〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14

□特別養護老人ホーム多聞荘

TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012

□多聞荘ショートステイセンター

□多聞荘デイサービスセンター

□ケアハウスたもん荘

□多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽

〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号

TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512

□山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞

〒709-0861

岡山市東区瀬戸町瀬戸 33

TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203

□サービス付き高齢者向け住宅

□小規模多機能型居宅介護

□ハートフル多聞キッズルーム

□ハートフル多聞スマイルキッズ

□訪問介護

〒709-0861

岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512

□ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所

〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058

□ハートフル多聞相談支援事業所

〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250

□グループホームハートフル多聞

〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600

ハートフル多聞 備前

〒705-0025

備前市鶴海 2401

TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234

□盲養護老人ホーム備前多聞荘

□特別養護老人ホーム備前多聞荘

□備前多聞荘ショートステイセンター

□備前多聞荘訪問介護

□備前多聞荘相談支援事業所

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。

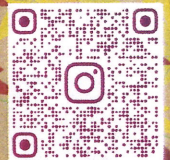
2024年11月号

社会福祉法人 天摂会



Instagram

はじめました!



天摂会 TANKEN

月刊 たーくん



ケアハウスたもん

秋のお出かけ第1弾で、◎転寿司を食べに行ってきました☆

◎転寿司に来るのは初めてという方もおられ、タッチパネルの注文に戸惑ったりもしましたが、
無事に食べられました!握りのネタが大きくてとっても美味しかったです(^_^)

帰りはハローズで買い物をしました。おやつも買えて大満足でした★★

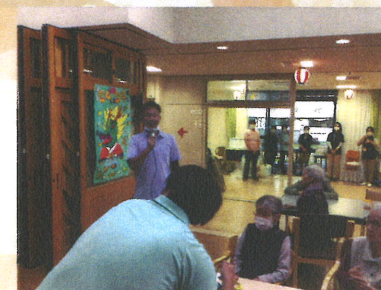




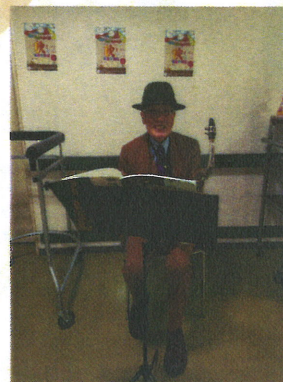
盲養護老人ホーム備前多聞荘



当日はあいにくの雨でステージが出来ませんでした。ボランティアさんも駆けつけてくれてお手伝いして頂きました。炊き込みおこわ、おでん、たこ焼き、焼きそば、焼き鳥、唐揚げ、フライドポテト、大判焼き等を屋台で売りました。利用者様、ご家族様、地域住民様に大変喜んで頂きました。来年も盛り上げられるように頑張っていきたいと思います。



特別養護老人ホーム備前多聞荘



10月19日(土)に、ご家族・地域の方々をお招きし「秋祭り」を開催しました！あいにくの雨天でしたが、ご家族・地域の方々にもとても楽しんで頂きました！ご利用者の皆さんも、ご家族に会えてとても嬉しそうに笑みを浮かべられていました。屋台の「たこ焼き」「焼きそば」がとても好評でした！催し物として、ご利用者の趣味のサックスを演奏して頂き、とても好評で、本人も「いや～上がったちゃったよ汗」「でも楽しかった！」と喜んで頂きました！

山陽多聞荘デイサービスセンター



春に植えたさつま芋が収穫時期を迎えました。天気の良い日に利用者様と一緒に芋ほりをしました。大きい芋や小さい芋がたくさん収穫出来て皆様大喜びしました。



ハートフル多聞



10月21日のお昼に、テイクアウトをしてお弁当を食べました。沢山あるメニューの中から好きなお弁当を注文し、当日まで楽しみに待っていつもと違う雰囲気でお弁当が食べられて、皆さんとても喜んでいました。「今度はお寿司が食べたいなあ」などのリクエストがあったので、また実施できれば良いなと考えていますので楽しみに。



特別養護老人ホーム 多聞荘



秋も深まり、球根を植える時期になりました。利用者さんに手伝って頂き、様々な花の球根を植えました！ヒヤシンス・スイセン・クロッカス・イフェイオン・スノードロップ・ディクタステンマ・ハスペランサ・リユーココリネ…有名花から、ちょっと変わった花まで利用者さんと共にどんな花が咲くか楽しみにして春まで待ちます♪



多聞荘デイサービスセンター

多聞荘デイサービスセンターでは9月末にホールの模様替えをしました。通路が広くなり通りやすくなりました。車いすや歩行器を机の隣に置くスペースができ、移動がスムーズになっています。また皆さん見に来てくださいね！11月9日(土)10日(日)に万富公民館の文化祭で作品展示をします。力作が沢山あがっているのでは是非ご覧になってください。

