

山陽多聞荘デイサービスセンター



9月18日に敬老のお祝いでお弁当とノアルコールビールを飲まれました。
長寿のお祝いの方へプレゼントをお渡ししました。
これからもお元気で過ごして下さいね。



かぼちやの話

さなえ食堂



かぼちやの旬を知っていますか？

かぼちやは夏に獲れてすぐ食べるかぼちやと、数か月保管し追熟した秋から冬に食べるかぼちやがあります。追熟したかぼちやは甘く美味しくなり、栄養価も増えます。旬というのは自然の中で育った食べ物がもっとも美味しく、栄養価が高い時期をさすため、かぼちやの旬は収穫してすぐの夏ではなく、追熟し水分が抜けて甘みが増した秋から冬と言えるのです。冬至の日にかぼちやを食べる風習があるのも、栄養価の高いかぼちやを食べることで免疫力を高めるためとされています。

かぼちやに含まれる栄養素は？

かぼちやにはペクチン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれています。これらの栄養素は抗酸化作用があるとされ、アイソフラボンとも呼ばれています。そして身体の余分な塩分を排泄させておむくみを取るカリウムやスッキリとお通じの良くなる食物繊維も豊富です。抗がん作用、風邪予防効果も期待できます。

かぼちやの食べ方は？

かぼちやは煮物、サラダ、天ぷら、スープ、きんぴら、オムレツ、シチュー等色々な料理に手軽に使えます。さらに栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス。皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているのでできるだけ皮ごと調理をおすすめします！
これから美味しくなるかぼちやを食べて元気に過ごしましょう。



社会福祉法人 天摂会

- | | |
|--|--|
| 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
□多聞荘ショートステイセンター
□ケアハウスたもん荘 | 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
□多聞荘デイサービスセンター
□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
□山陽多聞荘デイサービスセンター | TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512 |
| ハートフル多聞
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33
□サービス付き高齢者向け住宅
□ハートフル多聞キッズルーム
□訪問介護
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1
□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
□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
□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) 952-5200 FAX (086) 952-5203
□小規模多機能型居宅介護
□ハートフル多聞スマイルキッズ
TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
TEL (086) 230-2250
TEL (086) 952-9600 |
| ハートフル多聞 備前
〒705-0025 備前市鶴海 2401
□盲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 | TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
□特別養護老人ホーム備前多聞荘
□備前多聞荘訪問介護
□備前多聞荘相談支援事業所 |

てんせつかい 検索



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。2023年10月号

社会福祉法人 天摂会

Instagram
はじめました!



TENSETSUKEI TAMON

月刊たーくん

特別養護老人ホーム多聞荘



敬老会では、お祝いの方にビューティーセラピーを行いました(/・ω・)/
久しぶりのお化粧品に皆様大変喜んで下さいました☆
そして100歳の方もお一人いらっしゃいました!
この度お祝いの方、おめでとうございます(´▽`)



グループホーム ハートフル多聞

9月の行事について紹介します♪9月17日、化粧会、鏡を見てメイキング、集中力はものすごく、生き生きしていました☆

9月18日敬老会を開催♪ホームではささやかですが表彰式・食事会を行い、非常に喜ばれ、最高の1日になりました(^-^)



多聞荘デイサービスセンター



来月の万富公民館の文化祭11月11日(土)、12日(日)の作品出店に向けて創作活動に力が入っています。

牛乳パックで小物入れを作り、来年の干支の壁画を捜索中です。9/18には敬老の日のお祝いをしました。今年のダイの最高齢は99歳！これからも体に気を付けてデイサービスで元気に過ごして頂きたいです。



ケアハウス

文化祭の出展に向けてお手玉を作っています。「子供の頃つくった!」と言われる方が多く、どんどん縫って下さってます★★★★完成したお手玉を、「昔は3個でも出来たけど、今は難しいわ〜」と言いながら遊ばれていました(^-^)



ハートフル多聞



9月18日に敬老会を行いました。今年度は、傘寿2名・卒寿3名の方が祝い年でした。職員よりメッセージを添えたプレゼントを渡し、皆さんとても喜んでくださいました。皆で「敬老会」を題に川柳を考えたり、紅白まん頭・フルーツを食べたりと楽しい会となりました。また、参加者の方々と職員と一緒に記念撮影ができ、とても良い思い出になりました。

特別養護老人ホーム備前多聞荘

備前多聞荘 特養でも、皆様の健康・ご長寿を祝い、ささやかではございますが、敬老会を開催し、お祝いをさせて頂きました。今年度は、卒寿・米寿・傘寿の方々が8名おられ、お祝いの式典を行い、職員の出し物「うらじゃ音頭」を披露し、楽しんで頂きました。この度は、おめでとうございます。



盲養護老人ホーム備前多聞荘

敬老の日に合わせて、敬老会をしました。今年度は祝い年の方が10名おられました。お祝いの品をプレゼントし、皆さん大変喜んでいました。職員の出し物で演奏を聴き、歌を歌い大いに盛り上がりしました。

