

多聞荘デイサービスセンター



10月になり徐々に気温も下がり過ごしやすくなり秋らしい季節となりました。
秋といえば「食欲・読書・スポーツ・芸術の秋」と様々ありますが、坂根多聞荘デイサービスセンターでは芸術の秋らしく塗り絵や工作（花飾りやカボチャ）を中心に皆さん一生懸命楽しそうになされる姿が観られています。（*^_^*）

食事も衣替え！冬に向けて「腸の働き」を整えるよう！



11月になり、朝晩寒くなってきました。私たちの体も衣替えが必要ですが、実は「腸」も冬に向けての準備が必要です。寒さや乾燥、そして季節の変わり目の自律神経の乱れは、腸の動きを鈍らせ、便秘や免疫力の低下につながりやすくなります。いつもの食事に少し工夫を加えるだけで、腸は元気に働き始めます。

寒さに負けない腸をつくるポイント3つ

① 腸を温めて「動き」を活発に！

腸は冷えに弱く、体が冷えると蠕動運動（食べ物を送る動き）が鈍くなります。

★温かい食事を積極的に

朝食に味噌汁やスープを必ず取り入れましょう。温かい汁物は、胃腸を内側から温め、腸の動きを活発にするスイッチを押す役割を果たします。

★温かい飲み物をゆっくりと

食事中やおやつの中には、冷たいお茶ではなく、白湯や温かい番茶などを、ゆっくりと飲むようにしましょう。

② 腸内環境を整える「2種類の繊維と菌」

便秘を予防し、免疫力を高めるためには、腸内の善玉菌を増やし、便の材料を確保することが重要です。

・ ★善玉菌のエサを摂る（水溶性食物繊維）

海藻類（わかめ、昆布）や果物（バナナ、リンゴ）、里芋などに含まれます。これらは、腸内の善玉菌のエサとなり、便を柔らかくする働きがあります。

・ ★便の量を増やす（不溶性食物繊維）

きのこ類、ごぼう、豆類などに含まれます。便の力さを増やし、腸を刺激して排便を促します。

・ ★「菌」を届ける

ヨーグルト、納豆、漬物、味噌などの発酵食品を意識して摂りましょう。毎日少しずつ摂ることで、腸内に善玉菌を送り込むことができます。

③ 腸の滑りを良くする「良質な油」

適度な油分は、便の滑りを良くし、スムーズな排便を助けます。

・ ★オリーブオイルやアマニ油

料理に少し加える、またはヨーグルトに混ぜるなどして摂取しましょう。質の良い油は、便の滑りを良くするだけでなく、乾燥しやすいこの時期の皮膚の健康維持にも役立ちます。ただし、摂りすぎると下痢の原因になるため、少量に留めてください。

寒さに負けず、冬を元気に乗り切るために、この11月は「腸活」を意識した温かい食生活を始めてみましょう。



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

発行：社会福祉法人 天摂会 編集：イベント委員会 新聞に関するお問い合わせは 086-953-0011 事務局まで

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。2025年11月号

社会福祉法人 天摂会



TENETSUKAI_TAMON



盲養護老人ホーム備前多聞荘

10月11日に、備前多聞荘秋祭りを行いました。ご家族様や地域の方々が合わせて100名来荘され、利用者様と一緒に秋祭りを楽しまれました。普段はなかなかご家族様と長い時間一緒に過ごす事が出来ない利用者様も、この日は、屋台の料理を食べながら、催しの太鼓、手押し相撲、カラオケ大会、普段、利用者様が聞いている多聞荘ラジオをご家族様と一緒に見たり聞いたりされました。

太鼓を聞かれた時には、「久しぶりに太鼓を聞いて、身体に響いて気持ちよかった」と笑顔で話されていました。手押し相撲に参加された方は、皆さん本気で職員に挑戦され、熱い戦いが繰り広げられました。ラジオではクイズも行われ、出された問題に真剣に考えて答えられ、皆さん楽しい時間を過ごされました。



特別養護老人ホーム多聞荘



10月は、レクリエーションとして利用者様と一緒に葡萄とサツマイモの壁画を制作しました!! 折り紙や新聞を丸めたり、袋に詰めたりと個性あふれる作品となりました。中には、完成すると「持って帰ってもええ」と喜ばれる方もいらっしゃいました♪
後日のお習字では、秋をお題として「もみじ」「だんご」「くり」と3つの中から選んで頂きました。久しぶりに筆を手にとられた方もお手本をじっくり見ながら、一筆一筆丁寧に書き上げられていました!!
皆さん、それぞれとても集中して取り組んで下さり、和気あいあいと楽しい時間を過ごされています(〇) 11月に万富公民館の文化祭にて作品を出展します。



特別養護老人ホーム備前多聞荘

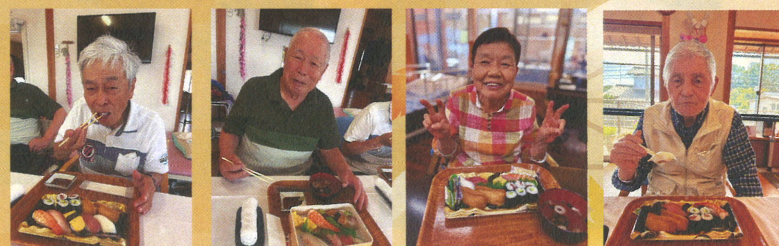


10月14日にドライブクラブで「日本一の駄菓子屋」に行った後「むらさきうどん」に行きました! 皆様、「これが欲しい」「饅頭買おう」とご自分で食べたいお菓子を選んでカゴに入れられました。
うどん屋では、それぞれ食べたいうどんや天婦羅を選んで「めったに来んからうれしいわ」「コシがあっておいしい」と喜ばれていました♪

山陽多聞荘
デイサービスセンター

9月から10月にかけてお寿司テイクアウトの提供を行っています。

5～10名程度の小グループでいつもの昼食タイムとは違った雰囲気の中でお召し上がり頂きました。にぎり寿司、ちらし寿司、いなり寿司などあり、普段ご自宅でお寿司が食べれない方、入院生活が長かった方は「久しぶりじゃあ」と言われながら好みのお寿司に舌鼓を打っておられました。



ハートフル多聞



10月度のハートフルカフェは、和菓子作りをしました。自分で型を作ったり模様を入れたりして皆さん楽しんで作られていました。作るのに大変だったようですが「美味しかったよ」との声があつて良かったです。

今の季節らしく、頂いた渋柿で干し柿作りをしました。皆さん、包丁やピーラーを使用し一生懸命に皮むきをしてくださいました。久しぶりに使う包丁でしたが、慣れた手つきで職員の方が教えていただくことも多かったです。美味しい干し柿が出来ますように!!



グループホーム ハートフル多聞



秋の行事として「仮装とランタン作り」を実施しました♪

入居者の皆様が思い思いに仮装を楽しみながら、記念撮影を行い、笑顔あふれる時間に☆シ

ペットボトルを使ったランタン作りにも取り組み、個性豊かな作品が完成しました。

手作りの灯りが、施設内をあたたかく照らしてくれました^-^

ケアハウス たもん

10月から秋のお出かけや、11月の万富公民館

まつり（文化祭）の出展に向けて、うちわ作りが始まり大忙しです!

10月のお出かけは、西大寺緑花公園にお散歩に行ってきました!(^o^)

まだ暑さが少し残っていましたが気候も良く、良い運動になりました!

うちわ作りは、綿棒を筆代わりにして色を塗ったり、消しゴムハンコを

押して作成しています(*^-^*)

芸術に運動に...

11月も止まりません(´・ω・`)

