

あおやま通信

我がカープの今シーズンも終了し 11 月となりました。今年は昨年以上に「広島カープ」の話題が利用者様との会話の中に出ており、カープの勝敗次第で翌日の朝食の雰囲気も変わっていたような気がします。今年は少し残念な結果となりましたが、来年も利用者様に明るい話題を届けて欲しいものです。

～栄養課だよ～

11 月の旬の食材には、里芋、ごぼう、蓮根、大根、さつまいも、秋刀魚などがあります。

ごぼうは食物繊維を多く含んでいます。水溶性食物繊維のイヌリンは利尿効果があり、腎臓の機能を高める他、血糖値の急激な上昇を抑制し糖尿病を予防します。また、リグニンやセミヘルローズという不溶性食物繊維も多く含まれています。これらは、消化吸収されずに腸内を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し便秘を改善、大腸ガンの予防になり、同時に悪玉の腸内細菌の繁殖を防いでくれます。他にも、免疫力を高め、滋養強壮にも働くアルギニンや抗酸化作用のあるセレンなどがごぼうの栄養成分として挙げられます。

～HAPPY!!! Halloween♪～

じわりじわりと日本でも浸透しつつあるハロウィンですが、当施設でも託児室の子供たちが毎年施設内を回っております。今年も託児室の先生たちの努力と子供たちの頑張りを基に行いましたので紹介します。



いたずらっ子たち参上!



いっぱい、ちよあ～だあ～い♪♪



お菓子くれないとイタスラしちゃう(泣いちゃう)ぞ～



来年もイタスラしにいさま～す!!

～感染症対策のお願い～

インフルエンザやノロウィルスの時期が近付いてまいりました。特にノロウィルスについては過去に発生したという事もあり、施設で出来る限りの管理をしていきます。

その一環として受付にマスクを設置しておりますので必要な方は御自由にお使いください。

また、居室に「感染委員会より」という事で居室内に置いてある食べ物については、施設預かりとさせていただきますという旨のポスターを掲示させていただいております。

何卒、御理解いただきますようお願い致します。