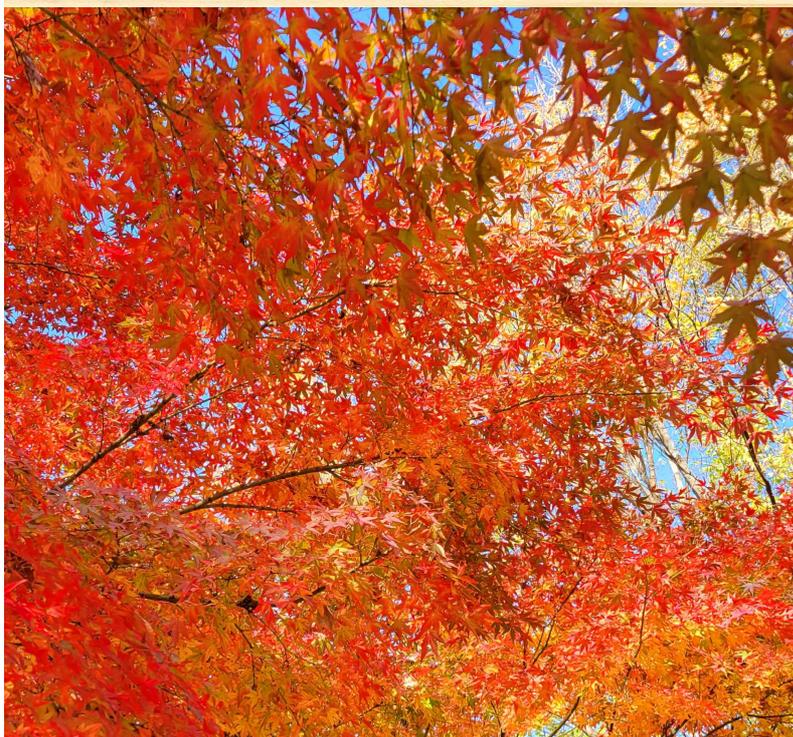
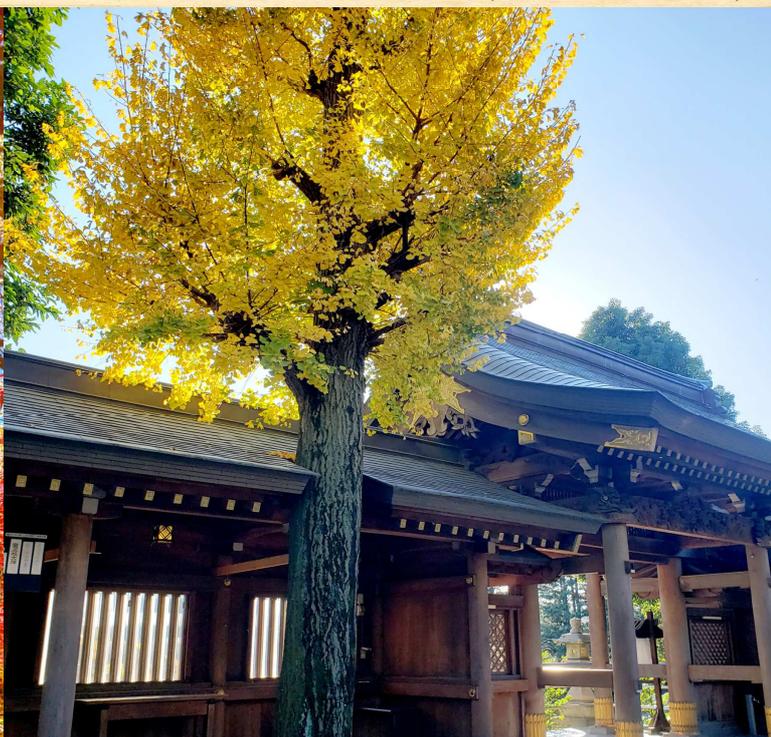


# とわの郷だより

鳩ヶ谷氷川神社(とわの郷から車で10分)



11月下旬から見頃の小林もみじ園(とわの郷から徒歩12分)



## 2023年11月号

先日は東京地方で3年ぶりの木枯らし1号が吹きました。気温が一気に下がり秋が深まって木々が紅葉する時季を迎えています。今年はコロナの流行とともに早くからインフルエンザが流行していますが、ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

また、ワクチン接種券やインフルエンザ予診票のご持参やご郵送のご協力をいただき、ありがとうございました。今月より入居者様のインフルエンザ予防接種を開始し、コロナワクチン接種も順次行う予定となっております。

# 今月の行事食

先月10月の行事食は秋の味覚を味わっていただけるよう秋らしい“秋刀魚”や“炊き込みご飯”をご提供しました。秋刀魚には骨がなく「これなら食べやすい😊」「美味しい!」「炊き込みご飯もっと食べたい!」と好評でした😊♡

## 【🍁秋刀魚の効果🍁】

サンマには必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。また、DHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、老若男女に効果的な万能の食材です!

管理栄養士 平園



## 《 お品書き 》

- ・炊き込みご飯
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・白菜の柚子香和え
- ・お吸い物 ・オレンジ

## 🍷 おやつ

南瓜タルト/南瓜ババロア

## ユニットリーダーよりご挨拶

初めまして。4月から3階花水木ユニットでユニットリーダーを務めさせていただきます『藤田尚美(フジタ ナオミ)』と申します。

花水木ユニットでは、入居者様とのコミュニケーションの時間を大切に毎日楽しく過ごしていただける様、お手伝いさせていただきます。

皆さんが、いつも楽しみにされているレクリエーションは、花水木・万年青ユニット合同で定期的に行っています。

例えば、ホテルのバイキングをイメージした華やかなディスプレイを行い、色々な種類のケーキからお好きな物を選んで頂く“デザートバイキングレク”や、入居者様と職員と一緒に仮装をしながら写真を撮ったり、ちょっと豪華なおやつを楽しむ“ハロウィンレク”などを行っています。レクリエーションでは、普段とは違う雰囲気を感じていただきながら、好きな物を選ぶ楽しみや、入居者様の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていただける様心がけております。

今後も入居者様のペースに合わせた穏やかな毎日を過ごしていただける様、職員全員でサポートさせていただきます。

陶芸を長くやっていたので、和食器が大好きです!



## ハロウィンレク

毎年恒例の3階のハロウィンレクのご様子です。  
ハロウィンって何？って仰る入居者様が多い中…  
スタッフと一緒に仮装も楽しんで写真を撮ったり、  
可愛いデザートに喜んでいらっしゃいました。



ハロウィンって何？



ケーキが美味しいよね!!



## ヤクルト販売

すっかり定着した恒例のヤクルト販売のご様子です。  
便秘改善のお薬だけでなく、腸内環境を整えるヤクルト  
やミルミルでお通じが良くなる傾向の方が増えています。  
そして、入居者様のいつもの楽しみにもなっています。



どれがいいかな？お好きなものを選んでくださいね♪





寒くなってきましたが、日差しの暖かな日には  
まだまだ、遊歩道へお散歩に出ています♪  
皆様、風邪などひかないようにご自愛くださいませ！



Instagramも是非ご覧ください  ユーザー名: hifumi\_towanosato

～ とわの郷だよりはホームページでもご覧になれます: <https://www.1234.gr.jp/towa> ～  
「とわの郷だより」で検索ください