

とわの郷だより



敷地内に赤く染まったコキアたち



2025年11月号

季節が刻々と変化し、最近の秋は短く寂しいもので、キレイな紅葉の秋から厳しい冬に移りゆく季節となりました。

とわの郷では日当たりや風通しが良いので街中より先に草木の紅葉が始まります。今年もコキア(ほうき草)が紅く色づく遊歩道は、入居者の皆様にも明るい笑顔と彩りを与えてくれました。

そして、秋といえばスポーツの秋！先月19日に開催された運動会『とわリンピック』の様子をご案内いたします。

さらに食欲の秋ということで、来月号は今月開催した『もつ鍋&焼きとりレク』のご様子を掲載予定です。皆さま、お楽しみに！！

今月の行事食



今月も先月に引き続き“秋御膳”を皆様に楽しんでいただきました。
施設でお出しする魚は基本的に骨なしのものになっており「食べやすいわ〜✨」と大変好評でした🐟

また、より一層喜んでいただけるよう秋刀魚を丸々1尾ご提供させていただきました。
来月は“クリスマスメニュー”を予定しており、当施設のシェフと一緒に献立を企画中です！
お楽しみに〜🎅🌲

🐟 秋刀魚の豆知識 🐟

- ☆実は、夏の終わりに秋にかけて脂がしっかりとりの、栄養価が一番高まる時期
 - ☆血液をサラサラにするEPAや脳細胞が活性化するDHA、消化を助けるナイアシンも豊富
 - ☆鮮度の良いサンマは下あごが黄色いことが特徴
 - ☆内臓から傷み始めるため、お腹が固いもののほうが新鮮
 - ☆秋刀魚漁は江戸時代に紀州で始まり、明治末期には北関東や東北まで漁場が広がった
- ギョギョっとする豆知識はありましたか？💕

管理栄養士 平園

～ 献立 ～

- ◆ 栗ご飯
- ◆ 秋刀魚の塩焼き
- ◆ 炊き合わせ
- ◆ すまし汁
- ◆ 梨



インフルエンザ予防接種について

☑ 接種済



国が定める警報の基準値を超えた為、埼玉県では11月12日インフルエンザ流行警報が発令されました。

昨年より約1ヶ月早い発令となるそうです。

とわの郷では常勤医のもと予定より早めて予防接種を開始し、希望する入居者様の接種が終了しました。

今後もさらなる感染予防として、丁寧な手洗い、マスク着用、換気を徹底していきます。

また、日頃より手洗いやマスク着用のご協力をいただきありがとうございます。

流行早まっているね
早急に接種を
始めましょう



月1レク「運動会」



とわリンピック
☆開催☆



會澤機能訓練指導員が主体となって、みんなで準備をした大イベントのとわリンピックは今年も派手に盛り上がりました♪
午前にはほぼ全員の入居者様が参加する個人競技、午後はやる気満々の入居者様たちの対抗戦競技。最終的に白組が逆転勝利でしたが、皆さんの笑顔と頑張りで両方とも優勝です！！

午前の部



ボーリング



真ん中狙って～



わなげ



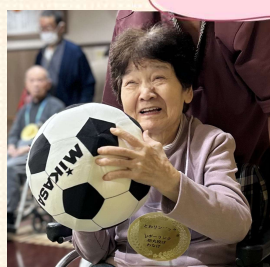
頑張って～



砲丸投げ



楽しいね～！



午後の部



午後は紅白対抗の団体競技です。
笑い声や声援でやる気満々の戦いに!!
大いに盛り上がりました♪



スタッフの叩いて被って
じゃんけんぽんに大笑い♪

叩いて～!



いくつになっても熱い気持ちは心の中から湧き出るものですね!! 今年も沢山笑って頑張りました♪

Instagramも是非ご覧ください  ユーザーネーム：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



社会福祉法人
ひふみ会