

B a N a N a

9.10月
合併号

まだまだ厳しい暑さが続いています。朝夕に吹く心地よい風に少し秋を感じるようになりました。夏の疲れも出るこの時期、体調を崩さないよう、「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛け、毎日元気に過ごしましょう。

スポーツの秋！運動について

7、8月は猛暑が続く、外に出る機会がぐんと減り運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか？「**運動は薬**」という言葉があります。健康維持のためには適度な運動が欠かせません。運動は高血圧や糖尿病、脂質異常症や肥満症など各疾患の予防、改善の効果が期待でき、筋肉や骨が鍛えられることで筋力増強や骨粗しょう症の予防、更には睡眠の質を良くするなどいい効果がたくさんあります。運動後は心も身体も軽くなりスッキリした気持ちになった経験はありませんか？外の景色をみながらゆっくりお散歩をしたり、家の中でラジオ体操やストレッチをしたりするのも運動です。運動が難しい方は運動という形でなくても、日常生活の中で身体を動かす時間を増やすだけでも構いません。TVやパソコンの画面をみながら座りっぱなしや、寝転んでいる時間が長い人はいませんか？1時間以上同じ姿勢でいると血流が悪くなり、じっとしていることで筋肉も使われないので筋力も落ちてしまいます。そういう時は途中で背伸びして身体を伸ばしたり、軽く足踏みをしたりしましょう！1日5分でもいいので、今より身体を動かす時間を増やしてみましよう！継続することできっといいことがありますよ！

ご自身の体調に合わせ、できる範囲で身体を動かす時間を作りましょう！



3 南病棟

黒糖まんじゅう・水まんじゅう



黒糖の味わい、深くやさしい甘みの生地が、北海道産小豆を使用した餡子と相性抜群。嚥下食の方にはつるんと涼しげな水まんじゅうを提供しました。



手作りお菓子の日

5 南病棟

モスコビーマンダリン



生クリームの泡で寄せ固めたフルーツゼリーを『モスコビー』といいます。マンダリンオレンジの爽やかな酸味が美味しい一品です。

イベント食 紹介

アジフライ

きのこおろしソースハンバーグ

お祝いまんじゅう

嚥下食

8月 イベント食メニュー

☆雑穀ごはん☆アジフライ

☆卵豆腐の蟹あんかけ☆フルーツポンチ

9月 敬老の日

*お赤飯*きのこおろしソースハンバーグ

*揚げ茄子のさっぱりおひたし*お饅頭

2023年 夏休みお助けこども塾



特製! ハンバーグオムライ

8月3日高取ふれあいセンターにて夏休みお助けこども塾が2年ぶりに開催されました。夏休みの宿題の他、フルーツ飴づくり、おやつのかき氷など子供たちにとって素敵な夏休みの思い出になったのではないのでしょうか。栄養科からは調理師の坂口さんと平岡調理専門学校からの実習生の本村さんが参加しました。今回のお昼ごはん「ハンバーグオムライス」を振る舞い大変好評でした。