

ROKENくん

老健3階

食欲の秋

蒸かしたさつま芋やかぼちゃなどを餡に混ぜ、おはぎを作りました。「さつま芋やかぼちゃのおはぎは初めて。おいしい。」と食欲の秋を堪能されていました。



老健2階

クリスマスツリー

12月に入りクリスマスが近づいてきましたのでクリスマスツリーの飾り付けをしました。みなさん「ここに付けようか」と楽しんで飾り付けをされました。ツリーが出来上がり、点灯すると「きれいだな」と喜ばれました。



通所リハビリ

紅葉狩り

三徳山の紅葉見学で心も体もリフレッシュ★
先日、通所リハビリの活動の一環として、三徳山へ紅葉狩りに出かけました。秋晴れの空の下、紅葉は鮮やかな赤や黄、オレンジの色彩をまとい、自然が描いた絵画のような風景でした。参加された皆さんは、「こんなに美しい紅葉を見たのは久しぶり」「空気が澄んでいて気持ちがいい」と笑顔を見せながら、それぞれのペースで景色を楽しんでおられました。



GHゆりはま

干し柿



先日干し柿作りを行いました。柿の皮むきをされて「昔はこの時期になると干し柿を作っていたなあ」と懐かしそうにお話しされていました。皆さん出来上がりをとても楽しみにされていました。

GH東郷



11月中旬に倉吉陸上競技場と三徳山へ紅葉狩りに出かけました。当日は天気も良く鮮やかに紅葉した風景を楽しみました。望遠鏡を覗いてみると投入堂を見ることが出来ました。



栄養

食事から風邪を予防しよう！

寒くなり体調が崩れていませんか。気温が低く、空気が乾燥している季節はウイルスが活発に活動を始めます。インフルエンザ流行時季にもなるため予防していきましょう。

積極的に取りたい栄養素

たんぱく質・・・風邪予防には、免疫物質の元となる
肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品

ビタミンA・・・粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ
人参・南瓜・卵類・しらす干し・うなぎ・レバーなど

ビタミンC・・・免疫力を高め、ウイルスへの抵抗を高める
芋類・ピーマン・トマト・ブロッコリー・カリフラワー・レモン・オレンジ・キウイフルーツ・柿 など

ビタミンE・・・血行を良くして免疫力を高める
鮭・ナッツ類・アボカドなど



第20回湯梨浜町駅伝競走大会出場



前列選手 後列サポートメンバー

11月24日(日)前日までの荒天で開催が危ぶまれていましたが、大会関係者の願いが叶い、あいにくの曇天ではありましたが湯梨浜町駅伝競走大会が無事開催されました。当施設としては、20回目にして初めての参加となりました。東郷池1周11.5km、全7区間のコースにサンテリオン東郷の精鋭7名が挑みました。



サンテリオン東郷やグループホームゆりはまの利用者さんに応援して頂きました。



無事最後まで襷を繋ぐことができました。来年は優勝目指して、仕事にも全力、トレーニングにも全力で頑張っていきます。

★老健より衣類の記名についてのお願い★

いつも衣類を持ってきて頂きありがとうございます。

他の利用者さんと混ざってしまう恐れがありますので、衣類を持ってこられる際は、フルネームでの記名をお願いいたします。お忙しい所お手数ですが、よろしくお願いいたします。

編集後記

今年は、秋が短かったせいか身体も寒さに適応出来ていない、今日この頃です。カメムシを多く見た年は雪が多いと言いますが、今年はあまり見なかった気がします。今年の雪はどれだけ降るのか今から気になって仕方ありません。

最近、またコロナやインフルエンザが流行り始めました。体調に気をつけていきたいですね。

(伊藤え)

