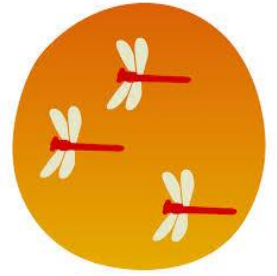




# 花 檜 だより



令和 2年 11月 第240号

11月になり、少しずつ寒くなってきました。今年は例年より冷え込みが早いように感じます。それに伴い紅葉を代表するモミジやイチョウといった木々も、早々に色づき始めました。風情もありますが、眺めていると少し切ないですね。夏→秋→冬と季節の移り変わりで、日照時間が徐々に短くなると、脳内の幸せホルモンであるセロトニンが減少するため、センチメンタルな気分になるようです。そんな時は食欲の秋。たくさん食べ、よく眠ることがセロトニンの増加につながります。松茸、柿、秋刀魚、鮭、かぼちゃなどの秋の味覚をたくさん食べて、睡眠時間をたっぷりとり、幸せな気分で秋や冬の季節にしか体験できないことを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## イベント紹介

【1階 デイケア】 10/25の日曜デイでは“秋の運動会”を行いました。競技には綱引き、玉入れ、紙風船割があり、赤組と白組に分かれて競っていただきました。どの競技も精一杯取り組んでおられましたが、特に紙風船割では「割れる!」「あっちの風船の方が狙いやすいで。」等、口々におっしゃりながらボールを何度も投げ、頑張っておられました。スポーツに最適なこの季節、皆様いい汗をかき、楽しんで頂けたようです。



昼食は“秋の行楽弁当”でした。中には9種類のおかずフルーツが入っており見た目がとても綺麗でした。特にメインの栗ご飯が「甘みがあって美味しい。」と言って頂き、大変好評だったようです。



食欲の秋なのでおやつのおバケの形が可愛い“ハロウィンねりきり”も、皆様にペロリと召し上がって頂きました。

【2階・3階 フロア】 10/24(土)にお誕生日会を行いました。皆様にお誕生日ケーキを召し上がって頂き、お誕生日の方々にプレゼントとメッセージカードをお渡しすると、「大勢でお祝いしてもらえて嬉しいわ。」と喜んで頂きました。その後、レクリエーションで体操やホワイトボードを使って頭の体操などをしながら過ごして頂きました。皆様、自分にあったペースで取り組まれ、「あ～、しんどい。



結構つかれるな。」等おっしゃりながらも最後まで頑張っておられました。普段からリハビリで施設の周りを歩いたりしている方でも、汗をかかれておりいい運動になったようです。

〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檜

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



# 秋の味覚をご紹介します

秋も一段と深まり、寒さが増してきました。  
秋といえば食欲の秋ですね。  
今回は秋の旬の食材についてご紹介します。



## ●柿

柿の旬 10月～11月

甘柿、渋柿など色んな種類があり。

奈良の名産品。

葉は柿の葉寿司に加工されますが、

若葉はおひたし、ごまあえ、てんぷらなどに  
利用されることもあるそうです。



## ●松茸

香り高い茸で、「秋の味覚の王様」。

食物繊維が豊富でガン予防にも効果的。

松茸ご飯、

お吸物、

ホイル焼き、

香りを楽しむ食べ方が色々ありますね。



## ●かぼちゃ

かぼちゃの旬 7月～12月。

中でも10月に多く出回ります。

夏に収穫のピークを迎えるかぼちゃは、収穫後、

貯蔵することで甘みが増し、10月頃

食べごろになるからです。

煮るときは皮をある程度

剥いておくと、

味がしみやすく、火も

通りやすくなります。皮の周りは栄養豊富です。



## ●鮭

鮭の旬は9～11月。

さんまと並び秋の味覚を代表する魚。

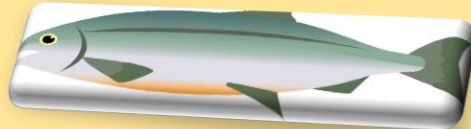
鮭に含まれるエイコサペンタエン酸、

ドコサヘキサエン酸は

血中のコレステロールを抑えて血液の

流れを良くし、動脈硬化や血栓、

高血圧を予防します。



秋の色々な美味しい食材を食べて、旬を楽しんで下さい



## お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用している  
オンライン面会は行っております。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

## 暦・行事予定

11月8日 伏見稲荷大社火焚祭

11月15日 七五三

11月16日 散髪日(入所者)

11月23日 勤労感謝の日

11月28日 お誕生日会(入所者)

12月2日 秩父夜祭

