

11月のおたより (行事日程)



すっかり肌寒い11月。
冬支度は万全ですか？
寒さに負けない体を作りましょう！



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				室内レク	室内レク	室内レク
		東伯けんこう		東伯けんこう		
4	5	6	7	8	9	10
買物外出	室内レク	買物外出	室内レク	おやつ作り	室内レク	作品展外出
		東伯けんこう		東伯けんこう		
11	12	13	14	15	16	17
室内レク	外食	おやつ作り	室内レク	買物外出	外食	室内レク
		東伯けんこう		東伯けんこう		
18	19	20	21	22	23	24
室内レク	室内レク	室内レク	外食	室内レク	敬愛会	買物外出
		東伯けんこう		東伯けんこう		
25	26	27	28	29	30	
室内レク	室内レク	室内レク	映画上映会	映画上映会	映画上映会	
		東伯けんこう				

予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。
ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪ お気軽にご参加くださいませ。



紅葉外出
紅葉の見ごろに合わせて一週間の
ドライブ予定です。その際、行事に変更の
可能性もあります。ご了承ください。

旬の野菜や果物には、その時期に私たちの体が必要としている栄養が豊富に含まれています。

中でも秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果がありビタミンや食物繊維などの栄養素もたっぷり含まれています。

○にんじん

βカロチンたっぷりの秋野菜です。βカロチンは体内に取り込まれると、ビタミンAに変換されます。風邪やウイルスからの感染予防、肌荒れや眼精疲労の改善に効果的です。皮付きのまま調理するとなお効果的です。

○ごぼう

便秘の解消や善玉菌を増やすのに効果がある食物繊維やオリゴ糖、抗酸化作用があるポリフェノールなどが豊富に含まれています。包丁やピーラーで皮をむかずに、たわしで皮をこすり落として調理しましょう。

○まいたけ

カリウムや亜鉛、食物繊維、ビタミンDなどが豊富ですが、免疫機能がアップするβ-グルカンと、脂質をエネルギーに変えるビタミン12はきのこの中で最も多く含まれています。