

関金ラジュームデイサービスセンター

2023

令和5年 **11月号** お知らせ

秋といえば！そう！食欲の秋！

秋におススメの料理を2つ紹介します♪

ひとつめは、今が旬の**梨**のソースを使った【蒸し魚のソースかけ】です！
秋は空気が乾燥する季節で、肺や喉に影響が出ます。梨は乾燥を予防する効果がありますので、今の時期にぴったりの食材です★



昼食で食べました～

ふたつめは、**栗**を使った【栗あんぼたもち】です。栗には、膝や腰の衰え・気管支炎を予防する効果があります！こちらは、おやつ時間にみなさんで頂きました★ **おいし～い**と、とても好評でした！旬の食材は体に良く、美味しいですね。



厨房だより

日	月	火	水	木	金	土
6日・9日 紅葉ドライブ 秋を見つけにドライブへ出かけましょう！どこに行くかは、、、お楽しみに～♪			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
脳トレ	紅葉ドライブ	カラオケ	避難訓練	紅葉ドライブ	ボールゲーム	バランスゲーム
12	13	14	15	16	17	18
工作の日	カラオケ	おやつ作り		ビンゴゲーム	カラオケ	薬膳料理
19	20	21	22	23	24	25
ボウリング	誕生会	お手玉体操	カラオケ	玉入れ	焼き芋大会	
26	27	28	29	30	映画鑑賞会 見たい映画や作品があれば職員へご相談下さい★	
カラオケ	映画鑑賞	脳トレ	映画鑑賞	風船ゲーム		



夏野菜が終わり、10月初旬に菜園を綺麗に耕し、**大根・白菜・菜の花**を植えました！「立派に育てよ～」と愛情込めて作業されていました★

ラジューム菜園 ～冬野菜編～



温泉紹介

関金ラジューム温泉を活用した入浴をお楽しみいただけます♨️
神経痛・リウマチ・筋肉痛・痛風・動脈硬化慢性皮膚病などに効くといわれています。また、1m程ある深い浴槽があるため温泉で温まりながらも浴槽内を歩く**歩行浴**という訓練も行えます♪

