



第 103号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
☎ 0274-40-2022
編集委員 星野・宇佐美

まほろばだより

作品：利用者様共同

立冬も近づき、めっきり日脚も短くなってまいりました。10月は『100年に1度』と言われるほどの猛烈な雨に襲われた台風19号の影響により、関東地方を中心に、河川の氾濫や、土砂災害など広範囲に大きな傷痕を残し、自然災害の脅威を改めて痛感させられました。被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

デイサービスでは、12日の台風の際は、早めの送迎対応を取らせていただきましたが、今後も台風や豪雪等、送迎時に危険が生じる可能性のある場合は、ご利用者様の安全を最優先した、対策をとらせて頂く事もありますので、ご理解頂けます様、お願い致します。

《10月行事報告》

●ミニ運動会

10月14日体育の日にレクの時間を利用して、ミニ運動会を開催しました。利用者様とスタッフと一緒に白組、紅組に分かれ、選手宣誓を行いスタートしました♪

玉入れや玉送り、応援合戦では利用者様に頑張ってもらいました。職員対決としてパン食い競争や借り物競争等を行いました。勝負は接戦となり、とても盛り上がりました。「楽しかったね。」「職員が頑張っているのも面白かったよ。」と楽しいひと時を過ごして頂きました。

●美土里小学校

10月16日に美土里小学校5年生9名が社会体験学習でまほろばに来ました。デイサービスでは午前中だけの時間でしたが、一緒に折り紙やお花紙を丸めたり、また、布団を敷いてもらったりとお手伝いもして頂きました。最後には運動会で練習した『雷光』の踊りや歌を披露してもらい、賑やかな時間を過ごして頂きました♪

●芋煮会

10月29日に特養、デイサービス、GH合同で『芋煮会』を開催しました♪芋煮汁や焼きそば、あんみつ、じゃがバターに焼きトウモロコシの食べ物の他、ゲームとしてストラックアウトやスマートボールを用意し、お祭りの雰囲気を楽しんで頂きました♪「芋煮汁とってもいいお味だよ♪」「美味しいうから食べすぎちゃう。」ととても喜んで下さいました。

★10月行事昼食

10月の駅弁は群馬県民お馴染みの『峠の釜めし』が用意されました。『峠の釜めし』は安中市にある『荻野屋』が製造、販売する駅弁で、「暖かく家庭的で、楽しい弁当」をコンセプトに1958年2月1日から販売されました。大変ご好評頂き、おいしく召し上がって頂きました。



●10月利用者様作品 (もみじ)



赤や黄色の色画用紙の長さを替え、複数枚組み合わせ、立体的な紅葉を作りました♪壁に飾り、皆さんからは、「季節を感じるね。綺麗だよ。」ととてもご好評頂きました♪

◆お願い◆

インフルエンザの予防接種の時期となりました。今年もまほろばでは、インフルエンザの流行予防として、予防接種をお願いしています。接種にご協力をいただくとともに、接種した際は、職員までお知らせください。よろしくお願い致します。

暮らしの知識

◎栗の実だと思ってた部分は「種」だった！栗の凄さ！

●だれも栗の実を食べたことがない？

秋は、お野菜からお魚、果物まで、おいしい食べ物であふれる季節ですよね。旬を迎えるさまざまな食べ物の中でもとくに栗に目がないという方も多いでしょう。しかし、みなさんが毎年おいしいと思って食べていたのは、栗の“実”ではなく種だったことをご存知でしたか？

●実だと思ってた部分は“種”だった

私たちが蒸したり栗ご飯にして食べている栗は、じつは栗の種の部分。ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、栗のもっともおいしいところ。

では、栗の実はどこかというところ、渋皮と鬼皮と呼ばれる固い殻の部分です。“皮”と名がついていても、栗の実です。そして、栗を包んでいる一番外側のイガは栗の皮なのです。

ちなみに、通常ひとつの栗には3つの実が入っています。栗を食べるときに丸みを帯びた栗に混じって、平べったい形をした栗を見たことはありませんか？この実は、両脇から栗に挟まれて成長するため、あのような形になっているんですよ。

●実はすごい栗のビタミンC

栗の果実には、ビタミンC、カリウム、食物繊維といった栄養成分が含まれています。ビタミンCはりんごの約8倍、食物繊維はセロリの約2.8倍ととても豊富です。そして栗のビタミンCには他のビタミンCとはちょっと違う特徴があります。一般的にビタミンCは熱に弱いので、加熱すると成分が壊れてしまいます。それに対して栗に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのです。つまり、焼き栗や栗ご飯にしても、ビタミンCの栄養をしっかりと摂ることができます。そんなビタミンCには、肌の弾力を保ちハリのある肌に導く美肌効果や、免疫力を高める効果など魅力的な効果があります。

11月行事日程

- 7日(木)・・・味わい御膳
- 8日(金)・・・藤岡幼稚園来所
- 11日(月)・・・手作りおやつ(肉まん)
- 12日(火)・・・小野中学生見学会受入れ
- 15日(金)・・・お誕生日昼食会
- 14日～20日・・・理美容実施
- 25日～30日・・・まほろば温泉
- 26日(火)・・・停電検査
- 27日(水)・・・駅弁昼食(のり弁当)