



# うららだより 11月

2019年(令和元年)発行  
デイサービスうらら  
うららケアセンター

平素はデイサービスうららをご利用頂きまして誠にありがとうございます。  
デイサービスうららは令和元年11月1日で開設15年目を迎えることが出来ました。  
これもひとえに利用者様やご家族、関係者の皆様にお引き立て頂いた賜物と深く感謝申し上げます。  
これまで同様、皆様が安心して楽しく過ごして頂けるうららを目指し、職員一同心を込めてサービスを提供して参ります。今後も更なるご支援とご指導をよろしくお願い申し上げます。

デイサービスうらら  
施設長 元木 敏子



《紅葉ドライブ》...甲州街道、美山通り方面  
お天気の良い午後の時間にドライブに出掛けます。  
いちよう並木や紅葉等の木々の紅葉をお楽しみいただきます。  
車酔いなど長時間の乗車が難しい方は早めにご相談ください。



《ふれあい作品展》...11/20(水)～11/23(土)  
毎年恒例、いちようホールにて市内の介護施設協賛で行われます。  
うららも皆様が一生懸命作られた作品を展示しておりますので、お立ち寄りください。  
見学をご希望の利用者様も出かける予定です。

## 10月の活動報告

### 《芋煮会》

10月10日(木)、11日(金)の2日間、「芋煮」を行ないました。  
食欲の秋、旬の野菜をたくさん煮込んだ「芋煮汁」、栗ご飯、他にもおかずが付いてボリュームたっぷり、皆様大満足でした!



🌀手芸教室...『ビーズのストラップ』  
『写真たて』



🌀折り紙教室...ハロウィンにちなんで『蝙蝠(こうもり)』と  
『かぼちゃおばけ』を折りました。



### 年末年始のお休みのお知らせ

デイサービスうらら 12月31日(火)～1月3日(金)  
うららケアセンター 12月30日(月)～1月3日(金)  
\* 新年1月4日(土)より通常営業いたします。



利用者様の  
作品



### うららケアセンターから



11月は霜が降りる月という意味で「霜月」と言われます。日を追うごとに朝晩の気温が下がってひと月のうちで最も変化が大きいのが11月です。  
そんな11月ですが、果物や野菜・魚など食欲をそそられる食材が豊富です。  
今回は秋の味覚を紹介します。



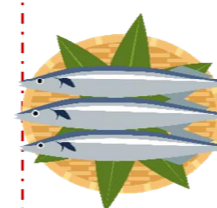
#### 柿

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざもあるほど、柿はビタミンCやβ-カロテンが豊富で疲労回復や風邪予防にも効果があります。  
そのまま食べるだけでなく柿のなます(大根やカブと合わせます)・ポテトサラダにくし形に切って入れるなど料理にも使われます。



#### サツマイモ

日本へは1597年に中南米から宮古島に伝わったのが最初と言われています。  
紅あずま・紫いも・安納芋・紅いもなど種類が沢山あります。  
でんぷん・糖分が主成分で食物繊維やビタミンも豊富です。  
料理をはじめ和洋菓子にも使われますがやはり焼き芋が一番でしょう。



#### サンマ

秋にとれる刀のような魚ということから「秋刀魚」と名付けられたと言われています。  
鮮度の見極めは、  
①身がしまって背は青黒く腹は白銀色でキラキラして境界がくっきりしている  
②尾を持ちサンマの頭を上に向けた時、体が曲がらずまっすぐに立つ。  
③目が濁っていないなどがチェックポイントです。

血流の流れを良くするエイコサペンタエン酸が含まれ、脳梗塞・心筋梗塞などの予防に。  
またドキサヘキサエン酸は悪玉コレステロールを減らす作用や脳細胞を活性化させる効果があるとされています。  
塩焼きを筆頭にお刺身・酢じめ・押しずしなども美味しくいただけます。

※「うららケアセンター」ではケアプラン作成・介護相談を承ります。  
八王子市内全域を提供範囲とさせていただきますので、身近に介護にお困りの方  
ケアマネージャーをお探しの方がいらっしゃいましたら是非ご相談、ご紹介ください。  
うららケアセンター 近藤・小林・吉田 TEL 650-6356

