

早いもので12月。街中はすっかりクリスマスの雰囲気です。毎年クリスマスが終わればスーパーやテレビなどがすぐに正月の雰囲気に切り替わる様子は、年末の慌ただしさを感じさせます。今年も振り返れば戦争や物価高等、暗い話題が多かったですが、野球好き、特に阪神ファンにとっては良い年になったようです。スポーツの話題はどんな時も私達を夢中にさせてくれる安心感があります。来年は明るい話題が多い年になればよいのですが・・・気温も昼間と朝晩の寒暖差が激しい毎日が続いています。体調を崩さぬよう十分に注意し、良い年末をお過ごしください。

イベント紹介

【1階 デイケア】 今月の日曜デイでは“じゃんけん大会”を行いました。多くの方が知っている、叩いてかぶせてじゃんけんぽんのようなルールで参加して頂く中、「風船やったか?」「えい、どうや!」など互いにお話しながら熱中しておられました。勝っているのに風船の上に洗面器をかぶせたり、負けているのに相手を叩いてみたりと、時折間違えたりされていましたが、それも含めて笑顔で楽しんで頂くことが出来ました。

昼食は“秋の味覚御膳”でした。その中でもサツマイモご飯はご自宅では中々食べる機会が少ないそうで、「ほんのり甘くて美味しい。」「ほくほくするな。」と



好評でした。おやつ“秋の彩”も「紅葉かな。とってもキレイ。」と、あっという間にたべておられました。昼食、おやつともに楽しみながら食べて頂くことができました。



【2階・3階フロア】

今月も11/25(土)にお誕生日会を行いました。今回も入所者様にケーキを選んでもらったのですが、特にキャラメルがかかったものが大変気に入って頂け、「甘くて美味しいわ」とゆっくり味わいながら食べておられました。



その後、音楽に合わせて手拍子をしながらお誕生日をお祝いしたり、リハビリ体操をしたりして過ごして頂きました。今月誕生日の方々には今後も変わらず楽しく毎日をお過ごし頂ければと思います。

〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花糧

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



冬至とかぼちゃ



冬至とは1年で一番昼が短く、夜が長くなる日の事です。太陽の位置が1年で最も低くなるため、日照時間が短くなり、夜が長くなります。そんな冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。今回はかぼちゃを食べると風邪をひかない理由、また、かぼちゃの豆知識についてご説明します。

どうして冬至にかぼちゃを食べると風邪予防になるの？



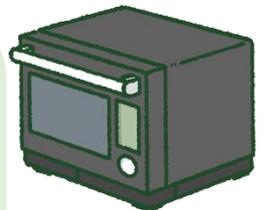
かぼちゃといえば緑黄色野菜の王様といわれるほど、ビタミンやカロテンが多く含まれた栄養満点の野菜。豊富に含まれるビタミンやカロテンは肌や粘膜を保護して風邪に対する抵抗力をつけてくれる作用がある為です！！



かぼちゃの豆知識をご紹介します



かぼちゃを使った料理は甘い煮物や天ぷら、グラタンサラダ、スープなどたくさんあります。



しかし、料理をするときは、固くて切るのに苦労しませんか？ご存じの方も多いかもかもしれませんが2~3分軽く電子レンジで温めると切りやすくなります。



また、切ったものを保存する時は、種をきれいに取ってラップでくるむと長持ちします。試してみてください。



かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができるため、食料の少なかった昔の人々にとっては貴重な栄養源です。また、体を温めてくれる効果もあるので、寒い冬にはぴったりの野菜です。積極的に食べて風邪予防に努めましょう！



参考文献:新しい季節 HP

花壇年末年始の面会についてのお知らせ

花壇より面会についてのお知らせです。年末は面会について予約枠を下記の通り変更いたします。予約制となりますので、花壇事務所にお問合せください。



12月

1月

月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
○	○	○	○	○	○	この期間はお電話などでの面会予約は できません。ご了承ください。 ←-----→	○	○	なし	○	○
14:30	14:30	14:30	14:30	13:45	×		×	×		14:30	14:30
~	~	~	~	~	×		×	×		~	~
15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	×		×	×		15:15	15:15

※27日は水曜日ですが、今回のみ対応可能となっております。 ※年始の面会については5日(金)より通常通り行います。
※29日の金曜日は予約枠を追加して対応します。