

野の花

令和6年10月21日 NO.230
前野高齢者在宅サービスセンター
前野指定居宅介護支援事業所
〒174-0063
板橋区前野町4-16-1
おとしより保健福祉センター内
電話 03-5392-8736

【今月の花】

イチゴノキ（ツツジ科 イチゴノキ属）

花言葉 「あなただけを愛します」

「後が楽しみ」「節約」

欧州原産、11～12月に壺型の向い花が開花。開花後1年近くかけて実となるので花と実を同時に楽しむことができる。実は黄色からオレンジ色を経て次第に赤く色づく。生食可能だが味がないためジャムなどの加工用として利用され、一般的には観賞用として普及している。



食欲の秋と体調管理

ここ最近、やっと秋らしい気候になってきましたね。秋といえばスポーツの秋、芸術、読書、実り、食欲など様々な秋があります。秋は美味しいものが多く出回る季節になっていますよね。この時期だけは食欲がわく、こんな経験ありませんか？

そんな食欲の秋は、自己の体調管理や私生活を見直す良い機会です。普段は朝食を抜いてしまうといった人も多いのではないのでしょうか。朝食は人の活動において一番重要な食事であり、日中、元気に活動するには必要不可欠です。

また秋は気温の上下があり、体調が非常に崩れやすい時期になっています。3食バランスよく取ることで、体調が崩れにくい免疫力が高い、丈夫な体を作ることができます。

この食欲の秋に、食事から健康について見直しましょう。



スポーツの秋！ですね。
デイサービスでも
運動会をしました！



ボール流し



落とさないよう
に、そっとね！！

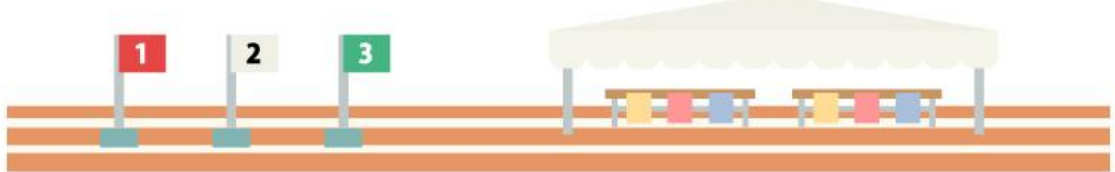


パン食い競争

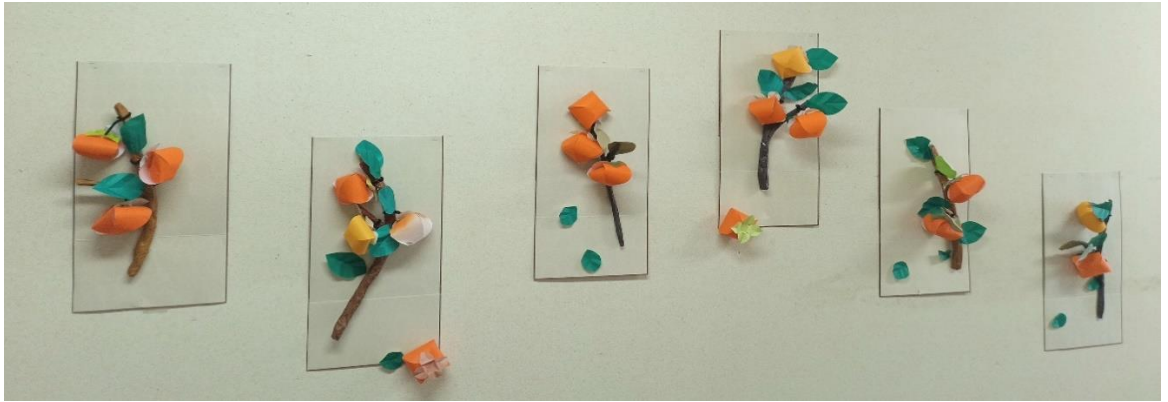
ファイト



玉入れ



ギャラリー



今回は「柿」を作りました。

葉っぱやヘタ、枝などのテイストや立体感が際立つ傑作になりました。

<お願い>

ご自宅で、不用のタオルや布がございましたら、ご持参ください。

デイサービス内では、新型コロナウイルス感染症対策やトラブル防止の理由から、利用者様同士での金銭を含め、物のやり取りは禁止させて頂いております。ご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

編集後記

今年の夏は私達が今まで経験したことがない程暑くて長かったですね。異常気象は日本だけでなく世界中に様々な災害を起こしています。どうやら人類が地球をこんな星にしてしまったようです。人の力で少しでも元のきれいな星に戻せると良いですね。

松下 優子

※個人情報については全て同意を得て掲載しています。

社会福祉法人 東京援護協会 前野高齢者在宅サービスセンター