

コミ美だより

第151号

平成26年11月6日

コミュニティホーム美唄ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

写真は20日と22日に撮影したものです。2日とも暖かく、車内は暖房をつけずに過ごせましたよ。

10月20日から23日まで入所されている方を対象に紅葉ドライブを実施致しました！

目的地は、毛陽交流センターです。片道でおよそ40分の距離と少し長めのドライブ♪ 去年の紅葉ドライブでも来たのですが、今年は昨年より紅葉が色鮮やかできれいでした。

車内では、紅葉はもちろん、普段とは違う雰囲気の中での話しも盛り上がりを見せていました。



落ち葉が下に落ちてできた紅葉のじゅうたんもとても綺麗でしたよ。



紅葉

ドライブ

そもそも、紅葉狩りは、江戸時代中期頃より人気になったとされています。その背景には、町民文化が富裕な商人の登場などによって、華やかなものになったということがあるそうです。

2014

食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～食物とビタミン～その2

秋も深まり、日に日に冬の訪れを感じる季節になってきました。今回は秋から冬を代表し、これから店頭に沢山並ぶ「みかん（温州みかん）」に含まれる「ビタミンP」についてお話しします。ビタミンPは、正確にはビタミンではなく、ビタミンに近い働きをする、数種類のフラボノイド（色素）の総称で、これらのフラボノイドのひとつに、ヘスペリジンという物質があります。ヘスペリジンは体内で毛細血管を丈夫にしたり、血圧上昇の抑制や、血液中の中性脂肪の分解促進、体内で摂取したビタミンCを安定化してくれる等、健康に役立つさまざまな効果をもたらしてくれます。ヘスペリジンはみかん等に多く含まれており、実の部分よりも袋やスジに多く存在するのが特徴です。

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

スゴ技！ 披露！！

10月7日に通所利用者さんが目隠ししながら5cm四方の折り紙で折鶴を折ってくれました！利用者さん全員を前にするいつもの調子では出なかったものの、事前練習では左上の写真の通り！まさにスゴ技です！



介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただきます。ご家族の方で立会いを希望される方がいらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。

