

きらら 藤枝だより

デイサービス 金比羅山へドライブ行きました

稲穂も下がってきてキレイな青空の広がる気持ちの良い季節になりました。
デイサービスでは久しぶりにドライブへ出かけました。
彼岸花が一番の見ごろとなっていました。
皆さんの素敵な笑顔を見る事ができました！
また、どこかへお出かけしたいですね(^~^)



ショートステイ ☆ショート敬老会☆

先日、敬老会を開催しました！
お花はショートで毎月行っているフラワーアレンジメントにて利用者様が生けてくれました♪
敬老のプレゼントをもらい、皆様っこり☆
とても楽しい敬老会になりました。

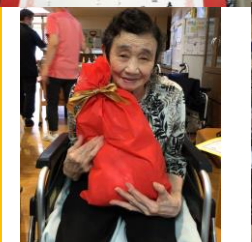
敬老会



特養

特養☆敬老会

感染予防として全員、集まってのお祝いではできませんでしたが、ユニットごと記念品や職員による出し物など、賑やかな会となりました。
100歳以上の方や、100歳を迎える方もいらっしゃる皆様まだまだお元気です!!
当日の昼食、おやつもとても豪華でした☆
これからも、きららで楽しく元気に過ごしましょう(#^^#)



敬老会

コラム

【冷え性対策の食べ物】

食欲の秋！にちなんで、食コラムを掲載します。
季節の変わり目で冷え込む日も増えてました。
冷え性にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？
そこで、冷え性対策になる食材選びのコツをいくつか紹介いたします。

- ① 寒い地域で採れたものや、地面の下で育った食材を選ぶ(ジャガイモや蓮根、人参など)
- ② 色で見分ける。(暖色系の食材は、体を温める効果がある物が多い)※ トマトは体を冷やします。
- ③ 発酵食品
納豆や醤油、チーズにヨーグルトなどの発酵食品は、代謝を上げる酵素が入っている為、体を温めます。

この他にも生姜や加熱した温かい料理などは、血行促進効果もあり、冷え性対策もってこいです。
ぜひ一度お試しください。

引用元: 社会福祉法人平成会 栄養士コラムより

詳しくはコチラのQRコードからご覧下さい。



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>