

八幡苑通信

柏市篠籠田1390番地
社会福祉法人 豊珠会
特別養護老人ホーム 八幡苑

平成30年11月号



日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。肌寒い日もありますが、風邪などひかれていませんか。晴れた日には秋の気配を感じながら入居者様と散歩を楽しまれてはいかがでしょうか。



【行事予定】

1F サンマ大会



日時：10月26（金）11:00～12:00

場所：晴天時 苑庭

ハートウィル移動ショッピング



日時：10月31（水）14:00～

場所：1F 食堂、事務所前

お菓子や佃煮、ふりかけなどの
ご飯のお供を販売予定です。

感染症の流行や雨天時等で急遽行事を中止することがございます。あらかじめご了承ください。



【行事紹介】



9/16 敬老会
理事長より代表の方へ
花束が贈呈されました。



9/30 1F Aユニット
クレープを作ろう！
クレープの具材を自ら
トッピングして食べました。



【食欲の秋

たくさん食べて元気な体】

感染症の流行りやすい季節となってまいりました。感染症に負けない、丈夫な体作りに欠かせない食材について当苑の管理栄養士 白崎さんに伺いました。

白崎さん



体を芯から温める根菜を食べましょう。そして免疫力の要である腸内環境を整え抵抗力を高めましょう！

レンコン



抗酸化作用があり、粘膜を強化する成分を含む。不溶性食物繊維とムチンで整腸作用が高まる。

かぼちゃ



血行促進、粘膜や皮膚の抵抗力、抗酸化作用の強化する成分を含む。むくみ対策に効果的なカリウムや不溶性食物繊維が多い。油と一緒に摂取することで吸収率アップ

里芋



むくみや高血圧の予防につながるカリウムを含む。ネバネバ成分は胃壁や腸壁を健康に保つだけでなく、善玉菌も増やす。

きのこ類



不溶性と水溶性の食物繊維がバランスよく含まれ、腸内環境を整える。免疫力を高める多糖類も多く含まれており、インフルエンザや風邪が流行る季節には欠かせない食材



【お知らせ・お願い】

・感染症の流行りやすい季節となってきましたので、ご面会の際は玄関入ってすぐの水道にて手洗いうがいの敢行をお願い致します。また咳や鼻水などの症状があり体調がすぐれない際はご面会を控えていただく様お願い致します。

・以前ハガキでお知らせさせて頂きました、インフルエンザ予防接種の為のご署名を10/21（日）までをお願いいたします。来苑が難しい場合には下記までご連絡をお願い致します。

電話番号： 04-7143-1011