

令和5年度

星ヶ丘病院

# デイケアだより

11月

## ファーム☆キッチン

デイケアファームの採れたて野菜でレツクッキング！ミニトマト、きゅうり、さつまいもなど新鮮な野菜をふんだんに使って調理しました♪  
冷凍トマトのミートソーススパゲティ、栗きんとん、きゅうりのサンドイッチ、かっぱ巻き、オイキムチ、きゅうりのサラダ巻き、を作りました！  
栗きんとんは、地域の方からいただいた栗を使用させて頂きました🍠

皆さん楽しく、どれも美味しく出来たと好評でした♪



## 調理クラブ×食ラボ

10月は秋が深まり、そしてハロウィンにちなんだ調理を開催！

具材たっぷりの贅沢な一品に仕上がった「福島風芋煮」。そして作るのももちろん、見ても食べても楽しい・美味しい！「かぼちゃマフィンとミイラソーセージ」を調理♪こちらは管理栄養士担当の食ラボとコラボ調理！参加したみなさん、楽しみながら秋の味覚を堪能していました🍬



## 健康教室&ライフスキル講座

健康教室は、「睡眠について」でした。精神科特定看護師から講義で、「睡眠の大切さや眠れない事での影響、眠れない時の対処方法などの内容」でした。またライフスキル講座は、「金銭管理と買い物のコツ」をテーマに、デイケアの精神保健福祉士からのお話しでした。どちらも質問が多数あり、「役立てられよう！」との感想が聞かれました。



## イベント

10月の行事<スポーツの日><ハロウィン>にちなみ、軽運動のイベントを開催！輪投げ、的当てを行い、高得点者には景品を贈呈☆最後は全員でお菓子釣りをし、釣りあげたお菓子はプレゼント🎁  
「リラックスしてできました♪」「ムズカシイけど楽しかった！」との声がありました！



## 11月の予定

11月10日(金)午前：調理クラブ

11月13日(月)午前：健康教室

11月14日(火)昼食時：食ラボ

11月20日(月)午前：ライフスキル講座

11月24日(金)午前：イベント

11月28日(火)午後：調理クラブ

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411(代)