

令和4年度

# デイケアだより

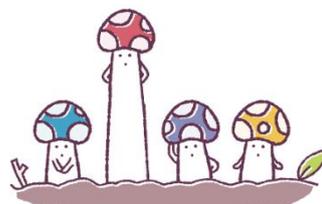
11月号

11月となり寒さのある時期になってきましたね。そろそろ冬支度をされる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？風邪など引かないように、温かい格好をして過ごしましょう！

## イベント <体力測定>

10月のイベントは、「自分の身体を知ろう！」をテーマに<体力測定>を行いました！

握力測定や長座体前屈、片足バランスなどを行い、自分の身体について興味・関心を持って頂きました！参加者みなさん、今回の結果から今後の日常生活において転倒予防等に注意して頂くように改めて理解して頂きました！



## 調理クラブ

11月の調理クラブでは、寒い季節にピッタリな「さつまいもと鮭のバター炊き込みご飯」と「豚汁」を作りました！豚汁は屋外のかまどを使って調理！ほっこりするメニューを食べて、参加者のみなさんはホッとした表情が多く見られました！

## 食ラボ

10月の食ラボは講義形式で開催しました！テーマは<高血圧・減塩>についてです！参加者みなさん、適切な塩分量の食生活について改めて考える機会となりました！



## デイケアファーム☆キッチン

今月、ファームで収穫した<ジャガイモ><人参>を使って「ポテトサラダ」を調理しました！日頃の食事でも馴染みある一皿！収穫量も多かったため、たくさん作ることが出来ました！



## 11月の予定

- 11月10日(木)：文化の秋イベント(午後)
- 11月15日(火)：調理クラブ(午前)
- 11月17日(木)：健康教室(午後)
- 11月21日(月)：健康教室(午前)
- 11月25日(金)：食ラボ(午後)
- 11月28日(月)：調理クラブ(1日)



11月中、天候に応じて<ピザ窯>を利用したイベントを開催予定！