

10月になり秋も本番！読書の秋、食欲の秋、創作の秋、美術の秋…色々な過ごし方がありますね。今月も一日一日、自分のペースを大切にしていきましょう。

## 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ッツクッキング！ミニトマト、きゅうり、大根など新鮮な野菜をふんだんに使って調理しました。大根と鶏肉の煮物、ナスときゅうりのポン酢だれ、ミネストローネなど盛りだくさん！声をかけ合いながら和やかな雰囲気でした♪



## 調理クラブ

9月は秋らしい食材を使い「3種のきのこの甘辛混ぜご飯」「大学芋＆芋けんぴ」を作りました！砂糖の代わりにざらめを使ったので、カリカリした食感もプラスされ、とても美味しくできました！「いい味だった！」「美味しい」と大変好評で、みなさん楽しみながら秋の味覚を堪能しました🍁



## 健康教室 & ライフスキル講座

健康教室は、「落ち着かない時の頓用薬の使い方と対処方法」について精神科特定看護師から講義がありました！みなさん熱心に聴講され、「勉強になりました」との感想が聞かれました。ライフスキル講座は、「掃除と収納」をテーマにデイケア職員からお話しました。今困っていること等について質問があり、「役立てられそう！」との声もありました。



## イベント×食ラボ

今月はお月見をテーマにお茶会を開催🍵今回は食ラボとコラボとのコラボ企画でした。管理栄養士監修でさつま芋の和菓子作りと抹茶点て方、いただき方を体験！「大福を包むのが難しかった」「甘くて美味しかった」「新鮮な体験ができて嬉しかった」との感想が聞かれました！



## 10月の予定

10月4日(水)午前：調理クラブ

10月18日(水)午前：イベント

10月20日(金)午後：健康教室

10月23日(月)午前：ライフスキル講座

10月31日(火)午後：調理クラブ

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411(代)