



# ぽっかぽか

うぐいす棟だより

R3 N08



天ぷら

畑で収穫した、カボチャ、サツマイモ。いつもはお菓子などに調理していましたが、利用者さんの天ぷらが食べたいとの声に、栄養科、リハ科の職員にも協力してもらい、天ぷらの揚げたてを食べて頂きました。いつも以上の食べっぷりにびっくり。やっぱり揚げたては本当に美味しいですね。



今年度も畑で育てた、じゃがいも、玉ねぎ、カボチャ、サツマイモは豊作でした。季節を感じる食事、旬の物を食べる事が、免疫力を高め、抵抗力を付けたり、丈夫な体づくりに繋がっていきます。来年も美味しい野菜作りをしていきたいと思います。



空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌をなでる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。朝晩肌寒くなってきましたので、カーディガンなどの上着の準備をお願いします。また、施設は掛布団のみの貸し出しとなります、タオルケット、毛布などの準備もよろしく願います。

～事務室からのお知らせ～

日頃より当施設サービス運営に際し、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。今年もインフルエンザワクチンの予防接種を11月8日～12日に行い、無事終了いたしました。事前の問診票提出にご協力いただき、ありがとうございました。感染症の流行する季節となりますので、引き続き手洗いや消毒等の感染症予防に努めて参ります。

11月行事予定 11月6日 体重測定

11月7日 誕生日会

11月8日 インフルエンザ接種

コロナの感染者も全国的に減少してきました。寒い季節になりましたが、面会・Web面会をお願いします。面会の際は、施設での生活の様子などお伝えしていきます。

編集後記 コロナが落ち着き始めましたが、今年はインフルエンザの流行が懸念されています。11月1日は紅茶の日とされ、明治時代初めて日本人が紅茶を飲んだ日だそうです。紅茶は火を通さず最終段階まで発行するので、発酵時間はウーロン茶よりも長いです。日本大学薬学部の研究で、緑茶にも含まれる

エピガロカテキンがレートに紅茶に含まれるテアフラビンが加わると殺菌力が増しウイルス感染の予防に役立つことが報告されています。カップ1杯の紅茶を5から10倍に薄めた方がいいので、この効果が期待できるそうです。