

『食欲の秋』

美味しそうな秋の食材をお店で見かけると、「季節は秋になったんだな」としみじみ感じます。暑い夏を乗り越えて、バテた体を元に戻そうとする働きの高まりや、気温が下がってくると、体を温めたり、冬に向けて体力を温存しようとしたりして、自然に食欲が増すのもこの季節ならではの言われています。旬の食材はその食材にとって一番良い環境下で育ったもので、栄養価は高く美味しくなります。冬に向けてしっかりと「秋ご飯」を食べて体調を整えましょう！（管理栄養士）

デイだより

あいハート須磨
 デイサービス
 編集者：
 島田 伸樹
 令和2年11月発行
 No. 72



・さつまいもご飯
 ・秋刀魚の蒲焼き
 ・高野の炊き合わせ
 ・春雨の酢の物
 ・湯葉のすまし汁



・菜飯
 ・鮭の照り焼き
 ・里芋のそぼろ煮
 ・いんげんのサラダ
 ・水菜のすまし汁



・栗ご飯
 ・赤魚の煮付け
 ・茄子のしぎ焼き
 ・スパゲティサラダ
 ・はんぺんのすまし汁



・松茸ご飯
 ・サバの南蛮漬け
 ・麩の卵とし
 ・ほうれん草のお浸し
 ・えのきの味噌汁



「美味し
 いわ～」

読書の秋

いなら人る読丁
 まど他れ生とまさ食
 す。のまひ、れん事
 お皆しとてはが
 好さたそ人い、終
 きん、れ生ま黙わ
 なも、れ事。と
 物を、やが職難『
 を週刊「いがい書
 選ん誌」とてお活
 ん誌や動笑あ声字の
 で読動つるをの時間
 ま物のてわ掛本。
 れのておけ



音楽の秋

に面りイ つて謡ので
 見白ねkいお・達き運
 せかをさつり唱人る動
 てっりとんい、歌。ア機
 下たズ参は唄太。ミ能
 さわム加、を鼓童曲ユと
 いー良。太口を謡は、ズ機
 まとく、鼓す叩な、ズ能
 し満叩木をさくど馴メ能
 た面が曾見みだの染メンの
 のれ節てたけ楽みト活
 笑、くで曲の機性
 み、と力なはをある『が
 をこ、ッリな収る『が
 職れ村コまく録民太期
 員、祭す、し



芸術の秋

の口 身ににのまは迎き
 での出でてさう、のでk
 、壁来色いれ塗程あ車、さ
 皆に上をまてりでののよん
 さ展が考すい絵す色中くは、
 ん示っえがま。かで描
 、さたて、すのそしもい子
 是せ作塗見。時んら外て供
 非て品ら本主間な、をいの
 ご頂はれをにをkと眺た頃
 覧い、て見風とさ色めそか
 下て食いず景てんに、うら
 さお堂まに画もは例、で絵
 いりのす、を楽、え空すが
 ねま入。ご塗し午ての。お
 ! すり 自らみ後し色送好



手芸【ざぶとん子猫】と【さやえんどうの根付】



今回は【ざぶとん子猫】に挑戦！三毛猫とトラ猫が仲良くじゃれあう可愛らしい押絵飾り。「猫はあんまり好きではないけど、可愛いからするわ」と参加される方も・・・。手際良くパーツ包み、貼り重ねるパズルのような工程で、ふくっから立体的な壁飾りが出来上がりました。さらに、【さやえんどうの根付】も作成。豆の部分に使うちりめん布は選択制！思ったよりも早く、さっと4枚のちりめん布を選び、それを使って作り上げると「これもいいわね」とお互いに作品を見せ合いながら、喜ばれていました。



告知① 季節の湯【蜜柑の湯】



11月22日(日)～11月28日(土)

【蜜柑湯】の風呂に入ると「身体がよく温まり、風邪を引かない」と言われています。果皮には、柑橘類特有の爽やかな香気を放つリモネンという精油成分が含まれています。リモネンは血行促進作用があるので、蜜柑湯に入るといつまでも身体は温かく、湯冷めしません。また、身体が温まるため、寝つきもよくなります。甘く爽やかな香りの蜜柑湯を楽しみながら、今年の冬も蜜柑パワーで乗りきりましょう！！どうぞ、お楽しみに！

告知②【風さやかトークショー】

11月7日(土) 13:30～14:30



毎年あいハート須磨で唄や踊りのショーをされる、元宝ジエンヌの風さやかさんが来訪！今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、内容を変更して、トークを中心としたショーとなります！握手等の接触はなしとなりますが、お楽しみに！！

【11月の予定】



●できたて食堂『あんかけ焼きそば』

14日(土)

●鉄板で焼いた焼きそばの上に、熱々の餡をかけた一品です！お楽しみに！

●お誕生日会

24日(火)～30日(月)

