

## デイケアニュース

秋といえば、食欲、読書、スポーツなど色々な表現がされますね。皆様はどんな秋を過ごされていますか？

季節の変わり目になると思ったより体に負担がかかってしまい「なんとなく体がだるい」「イライラする」時があります。寒暖差が大きいことにより自律神経の働きが乱れる為で、「寒暖差疲労」は温度差が7度以上で症状を感じやすいようです。

デイケアの栄養士講座「チーズ入りさつまいももち」を作ってもらいました。とっても美味しかったです。さつまいもは糖質、老化防止のビタミンやミネラル、食物繊維もあり、お通じを良くし取り過ぎた塩分や脂質などを排出してくれます。

食事、運動、睡眠を整えて寒さに負けない体力作りにチャレンジしてみてください！

## 今月のデイおすすめ

- 12/1 (金) AM : 交流会  
リモートでゲストをお呼びしています。
- 12/7 (木) PM : 病院レク  
フラダンスを披露していただきます♪
- 12/25 (月) AM : 冬のお楽しみ会  
デイにもサンタがプレゼントを・・・♡
- 12/26 (火) AM : 忘年会  
1年の頑張りを労いましょう☆
- 12/28 (木) PM : 冬のカラオケ大会  
1年の終わりに歌い締め！！

## デイケアの写真たち



園芸にて☆  
葉野菜が成長中☆  
寒さに負けずに育ってくれています！



食生活「梨の食べ比べ」  
秋月と新高梨、どちらが  
お好みでしたか？



もうすぐクリスマス♪  
ものづくりでは自分だけの  
クリスマスマグネット飾りを  
作りました☆



久しぶりの栄養士さんプログラム♪  
季節の食材を使い、スイーツレシピ  
「チーズ入りさつまいももち」を  
作っていただきました☆  
秋を感じながらの美味でした♪



アートにて☆  
モールやビスタチオの  
酸などの身近な材料で  
かわいらしい作品が  
出来ました☆☆



10月末には  
ハロウィンお楽しみ会  
を開催しました♪  
楽しめましたか？

