



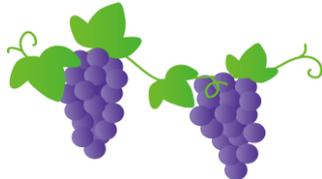
木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになりました。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・楽しみの多い季節となりました。
昼夜の気温差がある時期でもありませんので、健康管理には十分気を付けながら秋を楽しみましょう。



名月をとってこれろと泣く子かな 小林 一茶

オリーブケア・デイサービス

9月は実りの秋にふさわしいぶどう狩りに常陸太田市までドライブに行きました。巨峰や常陸青龍などとても甘くて美味しかったです。また偕楽園までコスモス畑散策に出かけました。一面に咲いたコスモスがとても綺麗でした。



デイサービスセンターハビリス

9月は残暑が厳しくまだまだ夏を感じました。ハビリスでは散歩に行く機会が多く、新しい散歩コースには栗農家があり、直売で栗を購入された方もいます。10月には守谷の明治工場へ見学に行くので、楽しみにしててください。



デイの様子やハビリス通信は↓をチェック!

カルドカーサ太田

和風名月の花が咲き、朝夕は秋風がころよい季節になりました。食欲の秋を目の前にして万全な体調で美味しい物を味わっていただけるよう、日々の体調管理をしっかりしてゆきたいと存じます。



毎月第3水曜日13:30～15:00にカルドカフェを開催しております。介護相談や簡単な介護技術講座なども行っております♪



年長さんが毎月行っている図書活動。図書館のルールもしっかり身につけてきました。敬老会ではたくさんの方の前で発表することができ、大きな自信に繋がりました。10月も運動会にハロウィンと楽しい行事がたくさん待っています♪

オリヴィエキッズルーム

キッズルームの様子やお便りは↓をチェック!

～今月の健康～ 「タンパク質の新常識」

タンパク質摂っていますか？

「年を摂ったら野菜中心の食事がいい」「お肉を食べると太る」その考えは全く逆です！タンパク質は、体をつくる大事な栄養素です。
・タンパク質は、肉・魚貝・乳製品に含まれています。
・タンパク質は、脂質・糖質とならぶ三大栄養素のひとつです。骨や筋肉を形成するための大切な栄養源です。
・タンパク質が不足すると、筋肉や骨に障害が起こり、立ったり歩いたりすることが困難になります。
・特に卵は、料理もしやすく、食べやすく、手軽にタンパク質を補給できる食品です。また、大豆製品もおすすです。美容にも効果があります。

☆何事もバランスが大事です。色々な食材と一緒に摂取しましょう！

タンパク質を美味しく摂るコツ

「お肉は固いから食べない」という声も多いのですが、柔らかく美味しくタンパク質を摂取できるコツを紹介します。
・ひき肉を上手に使う。ハンバーグもお肉だけで作るとジューシーですが、焼き加減によっては固くなってしまふことがありますよね。そんな時は、お豆腐を混ぜて作ると柔らかくふっくらと仕上がります。ヘルシーで栄養もしっかり摂取出来るのでおすすめです。
・薄切り肉を使う。厚切りになると固くなりがちなお肉も、薄切り肉を使うと柔らかく仕上がります。生姜焼きも薄切り肉で作ると、柔らかく食べやすくなります。また薄切り肉は、お鍋や汁物に入ると出汁も出て美味しく頂けます。
これから寒くなる時期ですので、たくさん好きなお野菜を入れて温かいお鍋でホっこりしたいですね(*_*)



利用料引落日のお知らせ

10月の口座引落日は**10月17日(木)**です。前日までにご確認をお願い致します。



サービス提供について不都合なことやご希望がありましたら遠慮なくお話し下さい。よりよいサービスの為に、対応方法を一緒に考えていきたいと思っています。

10月

