

あさひ園 デイサービス新聞

10月

〒700-0865 岡山市北区旭本町6番20号
社会福祉法人清桜会 あさひ園通所部
TEL (086) 225-1171 FAX (086) 233-2212

<http://okayama-asahien.or.jp/>
e-mail tusho@okayama-asahien.or.jp
発行・責任/工藤 久美子

11月

秋の運動会

風船ペタンク



職員早着替え



玉入れ合戦



かぼちゃの茶巾



表彰式



秋の芸術祭

歌声喫茶



好学生!?

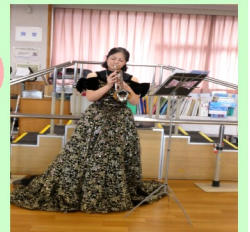


演芸大会

マジックショー



牛! ? 瀬〇瑛子のモノマネ



トランペット



箱の中身はなに?



岸壁の母



ト리는千〇夫「みそ汁のうた」

すべての写真の掲載につきましては、ご本人の了承を頂いております。

「腸活」で目指せ！腸内美人

「腸活」とは腸内の環境を整えることで健康維持、増進をはかることです。
 <腸活に大切な食べ物>

乳酸菌
 発酵食品：ヨーグルト、納豆、味噌
 醤油、チーズ、キムチ、かつお節など



水溶性食物繊維
 大麦、こんにゃく、柑橘類、
 オクラ、海藻類、なめこなど




オリゴ糖
 バナナ、はちみつ、玉ねぎ、
 牛乳、アスパラ、にんにくなど



大豆製品
 豆腐、納豆、みそ、豆乳など



レジスタントスターチ
 玄米、ライ麦パン、そば、
 冷えたご飯、ポテトサラダ、
 枝豆、あんこ類など



- 腸活4つのメリット
- ①美肌作り
 - ②心の不調を改善
 - ③免疫力アップ
 - ④便秘解消



体調を崩しやすい季節と
 なりました。
 免疫力アップで
 元気にお過ごしください。

12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 手芸	2 パソコン	3 絵手紙	4 習字
5 休館	6 園芸	7 手芸	8 行事	9 行事	10 習字	11 園芸
12 休館	13 行事	14 パソコン	15 習字	16 手芸	17 園芸	18 絵手紙
19 休館	20 手芸	21 習字	22 園芸	23 習字	24 絵手紙	25 手芸
28 休館	27 習字	28 絵手紙	29 手芸	30 パソコン	31 手芸	

※今月の行事は、「クリスマス忘年会」です。※今月の手芸は、「干支作り」です。
 ※今月の園芸は、「冬野菜の手入れ」です。

《編集後記》

岡山県も新型コロナウイルス感染数が落ち着き、以前の生活に一步近づいたのではないのでしょうか。と言っても、まだまだ道のりは長く険しいと思われます。そしてこれからはインフルエンザにも注意しなければいけません。今まで同様、感染予防の徹底に努めて行きましょう！話しは変わり、今年も今月で終わりです。コロナ禍2年目の今年、ほとんどの方が元気にデイサービスをご利用して頂け、私達も安心できました。令和4年も皆様が元気にご利用できるよう体調管理に努めて下さい。来年もよろしくお祈りします。

あさひ園デイサービススタッフ一同