

# デイケア通信 10月号

## ★今月の年間行事

10月25日(金) 伯方(はかた)の塩 工場見学



「は・か・た・の・しお♪」のフレーズでおなじみの「伯方の塩」。目の前に瀬戸内海が広がる、愛媛県今治市の大三島工場で製造工程を見学しに行きます。詳細については、後日デイケア室の掲示板をチェックしてください^^

# 2024年10月のデイナイトケアプログラム

	月	火 1	水 2	木 3★	金 4	土 5
午前		フラワース	カラオケ	百歳体操		
午後		デイケア会	コーラス	手芸		
ナイト		自主活動	境Drプログラム	ポッチャ	カラオケ	
	7	8★	9	10	11	12
午前	カラオケ	リクエストミュージック	シナプソロジー	書道	カラオケ	
午後	MUSIC鑑賞	館内スポーツ	創作	健康倶楽部 / パッチングセンター	ピンポン	
ナイト	おもてなしMTG	木工	境Drプログラム	カラオケ	写真クラブ	
	14	15	16	17★	18	19
午前		カラオケ	農耕	俳句会	おもてなしMTG	
午後	<b>スポーツの日</b>	ソフトボール	カラオケ	SPY×FAMILY (19.20.21話)	おもてなしの会	
ナイト		イラストめいえ	境Drプログラム	やさしい料理教室	脱依存くらぶ	伯方の塩MTG
	21	22★	23	24	25	26
午前	カラオケ	フラワース	創作	リクエストミュージック	年間プログラム (伯方の塩工場見学)	
午後	コーラス	館内スポーツ	ピンポン	健康倶楽部 / パッチングセンター		
ナイト	DVD鑑賞	木工	境Drプログラム	カラオケ	百歳体操	
	28	29	30	31		
午前	書道	読書会	農耕	写真クラブ		
午後	カラオケ	俳句会 (外出)	手芸	ポッチャ		
ナイト	自主活動	リサイコロ	境Drプログラム	カラオケ		



## ～秋は腸活で心身ともにリフレッシュ～



腸活とは、腸内環境を整えて健康的な体を目指すことを指します。全身の免疫機能の7割を担っている「腸」を整えることが健康へのカギとなります

### ☆腸を整えるポイント☆

- ① バランスのよい食事を心がけつつ、善玉菌を増やす食品を食べる  
発酵食品(納豆、ヨーグルト、キムチ等)、食物繊維(キノコ類、根菜、海藻類等)、オリゴ糖(玉ねぎ、バナナ、ごぼう等)
- ② 腸にいいリズムを作る  
朝昼晩規則正しい時間に食事をとる、ストレッチや散歩などの運動を行う
- ③ 質の良い睡眠をとる  
寝る前に明るい画面を見ない、寝る3時間前までには食事を済ませる、など



無理のない範囲で行って、免疫力UPを目指していきましょう♪^^

## ◆◇◆お楽しみ！ 特別メニュー◆◇◆

- 10月 3日 (木) 昼 ... ハヤシライス & サラダ
- 10月 8日 (火) 夕 ... アラビヤータ & サラダ
- 10月 17日 (木) 昼 ... 中華丼 & スープ
- 10月 22日 (火) 夕 ... 栗ご飯 & 豚汁セット

