

みどりー夢クラブ

第195回
10月号

日	月	火	水	木	金	土
	健康体操は 料金は要りませんが 定員10名 申し込みが必要です。 				毎週土曜日 移動スーパー とくし丸 	シナプソロジー 
2	3 シナプソロジー 	4	5 習字 	6 絵手紙 	7 小筆 	8 シナプソロジー 
9	10 健康体操 	11 シナプソロジー 	12 習字 	13 絵手紙 	14 硬筆 	15 シナプソロジー 
16	17 シナプソロジー パステルアート 	18 押し花 	19 イベント 	20 類人猿 	21 誕生日会 	22 シナプソロジー 
23	24 シナプソロジー 歌の会 	25 ポーセラーツ 	26 習字 	27 染物作り 	28 小筆 	29 シナプソロジー 
30	31 シナプソロジー 	※赤文字の教室は別途材料費が必要となりますので、 詳細についてはスタッフにお問い合わせ下さい。				



デイからののお知らせ

食中毒にご注意

気温や湿度が高い夏に多いと思われがちな食中毒。実は発生件数が多い時期は9月～10月です。一旦発症すると、激しい下痢や嘔吐が起こるため、抵抗力の弱い高齢者は一歩間違えると命に関わる危険性があります。

食中毒予防の三原則

- ①つけない(菌を)
手洗いの徹底・器具を使い分ける・清潔な調理器具を使用する
- ②増やさない(菌を)
適切な温度管理(低温保存)、食品は素早く調理、早めに食べる
- ③やっつける(菌を)
中まで加熱(中心部は75℃以上で1分間加熱)



管理栄養士のワンポイントアドバイス!

栗

皆様へ栄養の事や食材の調理方法などをワンポイントアドバイスでお伝えしていきます!



秋の味覚の代表格の「栗」
栗に一番多く含まれている栄養素は炭水化物で活動する為のエネルギー源
疲労回復の効果とも言われています。
他にもビタミンA、B1、Cなど風邪予防に重要な栄養素が含まれています。
むくみや高血圧の予防効果のあるカリウム、新陳代謝に必要なミネラル、亜鉛も含まれています。
ただし、栗は食物繊維も豊富な食材でもあるので、食べ過ぎると下痢や腹痛といった症状がおこる可能性があるため1日10粒位を目安に秋の味覚をお楽しみください!

来月の予定 1月の誕生日会・・・11月18日(金)

お楽しみイベント・・・11月24日(木)

HAPPY BIRTHDAY



デイサービスセンター みどりー夢

住所: 岡山市南区新福二丁目9番29号 TEL(086)262-7771
FAX(086)262-7780