

デイケアミニグランドゴルフ大会

10月20日(月)~23日(木)デイケアミニグランドゴルフ大会が行われました。ねらいを定めて打ち、ゴールに玉が入るとうれしいですよ。集中力もグンと高まるようです。笑いながら、応援しながら楽しく運動していただきました。



10月誕生日会



10月5日(日)誕生日会がおこなわれました。10月は6名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



新職員の紹介

今年8月に入社しました堀田智浩と申します。しばらく看護業務から離れておりました。早く覚えてがんばりたいと思います。よろしくお願ひします。

看護 堀田智浩

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124



ひこばえ祭り

10月19日(日)ひこばえ祭りが行われました。利用者様の作品の展示を見ていただき、ご家族といっしょにお弁当、そのあとはお楽しみ会です。安芸太田町健康運動クラブ連絡協議会様による元気なよさこい、職員による出し物と続きました。天気も良く、ガーデンを散歩するご家族もありました。秋の日を満喫していただいた一日でした。



11月の行事

2日(日) 誕生日会

- 兒玉 八郎さん (3日) 久保 ヒサエさん (3日)
- 保田 アキミさん (7日) 百々 美穂さん (19日)
- 佐々木 洋子さん (21日) 森尾 武子さん (28日)
- 國本 貞子さん (30日)

16日(日) お刺身バイキング

24日(月) デイケアおやつ会

25日(火) 焼き芋会



秋の味覚さつま芋



10月19日にひこばえ祭りが開催されました。ご家族にも来ていただき、利用者様と一緒に食事会をされました。当日は松茸、栗、むかご、鮭、柿、秋茄子、さつま芋と言った秋の味覚をふんだんに取り入れた、秋の味覚弁当を提供し、利用者様やご家族から好評を得ることができました。

そこで、秋の味覚さつま芋についての豆知識をご紹介します。さつま芋を食べると、おならが出やすくなってしまいませんか？なぜ、さつま芋を食べるとおならが出やすくなるのでしょうか・・・。

さつま芋のデンプンはご飯やパンのデンプンにくらべて大きく頑丈で、胃や小腸で消化できず、大腸で発酵することによってガスが生じて、おならが出やすくなります。

それを防ぐには、さつま芋の皮と一緒に食べると効果的です。さつま芋の皮の内側には、デンプン分解酵素（ヤラーピン）が多く含まれています。さつま芋は皮ごと食べるとヤラーピンにより、小腸で素早く消化されるので、おならが出にくくなったり、胸焼けを防ぐことができます。ヤラーピンには、便通を良くする働きもあります。

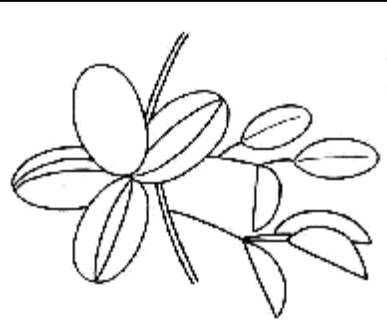
皮つきで使うときは、水にさらしてアク抜きをしますが、長く浸けるとさつま芋に豊富なビタミンCまで流出してしまう為、浸ける時間は3分程度の短めにしておきましょう。

デイケア作業予定

- ・ 絵馬
- ・ 刺し子
- ・ 花ふきん



「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。



編集後記
みなさんこんにちは。十一月の初めには、十一月の初めに最も美しいといわれる紅葉もしいだいに色を落としてゆきます。山の動物たちも冬に備えて木の実に蓄えたり食べたりするのでしよう。子供の頃アケビの実など、食べたりの方もおられるでしょう。さて、冬もすぐそこです。どうぞご自愛下さい。

ひこばえでは毎年11月頃に、畑で作ったさつま芋で焼き芋会をします。今年も11月末に焼き芋会を予定しており、利用者の皆様とさつま芋をぬれた新聞紙とアルミホイルで巻いて、じっくり炭火で焼きます。それをおやつ時間に利用者様に食べていただきます。毎年、ひこばえで採れたさつま芋は甘いと好評です。今年の焼き芋会では、さつま芋を豆知識のネタにしようかと思っています。

管理栄養士 石井愛子