イケア通信 10月号

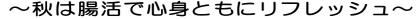
★今月の年間行事

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^^



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◆◇◆

3日 (木) 🚨 … ハヤシライス & サラダ

10月 8日 (火) タ … アラビアータ & サラダ

10月 17日 (木) 롣 … 中華丼 & スープ

10月 22日 (火) 夕 … 栗ご飯 & 豚汁セット

2024年10月のデイナイトケアプログ

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★	4	5
午前	1	フラワーズ	カラオケ	百歳体操	クッキング (焼きそば)	カラオケDAY
午後		デイケア会	コーラス	手芸		Walter
<i>+1</i> ト	Age Page	自主活動	境Drプログラム	ボッチャ	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	DVD鑑賞
午後	MUSIC鑑賞	館内スポーツ	創作	健康倶楽部 /バッティングセンター	ピンポン	- \
<i>†1</i> 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	クッキング (モンフラン風 カップケーキ)
午後	スポーツの日	ソフトボール	カラオケ	SPY×FAMILY (19.20.21話)	おもてなしの会	
<i>+1</i> ト		イラストぬりえ	境Drプログラム	やさい・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	フラワーズ	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)	カラオケDAY
午後	コーラス	館内スポーツ	ピンポン	健康倶楽部 /バッティングセンター	72.0.00	
<i>+1</i> 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	VVV C	
午後	カラオケ	俳句会 (外出)	手芸	ボッチャ	-	
<i>†1</i> ト	自主活動	リサイコロ	境Drプログラム	カラオケ	НАРРУ НА	LLOWEEN
		•	I			Contract of the Contract of th