

みずばしろう



10月号 (No. 47)

敬老の日フオーダンス大会開催

らいふつば花畑では、敬老の日を追いまして、青年時代に流行した「フオーダンス」を見たり踊ったりして楽しみました。フオーダンスを愛好されているボランティアの方たちが、楽しいひと時を企画してくれました。



敬老の日 お弁当



笑顔の日々 あおぞら にて

施設前に昨年よりオープンしています、コミュニティセンター「あおぞら」における皆様の笑顔をお届けします。リハビリ体操、足湯、カラオケ、喫茶等色々な企画に参加されている方たちの笑顔はとても素敵です。



【九月の予定】

十月十八日 (土) フラワーアレンジメント

十月十九日 (日) 芋煮会

秋の健康診断 みんなのクリニックにて、秋の健康診断が行われます。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

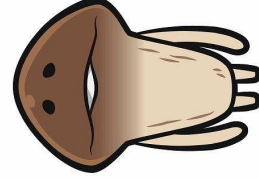
入居者状況】

10月11日現在、空室2あり。

【フードサービスだより】

◆十月の旬の野菜

■なめこの旬



なめこの旬は十月～十一月（天然物）。

天然物は全国の森林で採取できる。いづぼう、店頭に並ぶなめこのほとんどは菌床栽培。

なめこの「ぬめり」は、おくらや納豆、やまいものネバネバと同じ

「ムチン」という成分。ムチンは、体内からコレステロールや

発がん物質を吸収、排出してくれます。

パックのなめこは、冷蔵庫の野菜室に保存し、二～三日中に食べるのがよいです。