

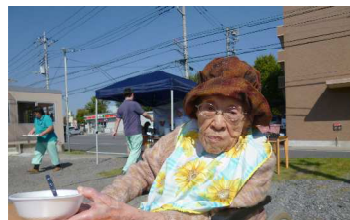


みずばしょう

11月号 (No. 48)

芋煮会を行いました

らいふつくば花畑では、施設の前の駐車場において昨年に続き「芋煮会」を行いました。昨年と同様、快晴に恵まれて、皆さんと輝く太陽の下で具だくさんの汁とおむすびを召し上がっていただきました。食事の前にグループに分かれて玉入れ競争も行い皆様夢中になっていらっしゃいました。



ハロウィン

ご高齢の方には、あまり馴染みのない「ハロウィンパーティー」ですが、ライフつくば花畑では、もうすっかりと恒例となってきました。その様子を写真で紹介いたします。



十一月の予定

十一月十五日 (土) フラワーアレンジメント

日程調整中 紅葉狩り

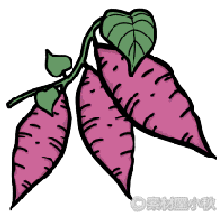
十一月二十五日 (火) 出張寿司

【フードサービスだより】

◆十一月の旬の野菜

■さつまいもの栄養

さつまいもの主成分はでんぷん。加熱することによって甘みが増します。食物繊維、ビタミンC、ビタミンB1、B6、カロテンが豊富。ビタミンCは熱に弱いビタミンですが主成分なのでんぷんに守られているため熱に強いことが特徴。さつまいもをカットすると出る白い液体は「ヤラピン」という樹脂の一種で、腸の動きを活発にする働きがあり、食物繊維の働きと合わせてお腹の調子を整えます。



収穫直後のさつまいもは、甘みが少ないので上手に保存して食べるとうまみが増します。上手に保存する方法は、新聞紙に包み風通しがよく日光のあたらない場所を選びましょう。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

11月10日現在、空室1あり。