介護老人保健施設あおぞら　広報誌

あおぞら さんぽ11月号

デイケアに散歩

運動会

勝敗はわずか数点差！
あおぞら運動会で魅せた赤白の激闘





10月27日・28日の2日間、デイケアにて「あおぞら運動会」を開催しました。定番の玉入れだけでなく、今年は新種目として「サイコロゲーム」が登場！特定の目を出してはいけないというルールのなか、相手チームにその目が出るよう「逆応援」が飛び交うなど、会場は大きな笑い声と熱気に包まれました。恒例の職員競技では、普段は見られない職員の懸命な姿に、利用者様も大笑いされ、たくさんの笑顔があふれる時間となりました。気になる結果は、両日とも3点差、10点差という大接戦の末、今年は白組の勝利となりました。皆様、本当にお疲れ様でした！











入所に散歩

入所も、運動会で大盛り上がり！

10月20日（火）、2階食堂にて「運動会とおやつレク」を開催しました。赤組と白組に分かれ、玉入れや輪っかリレー、パン食い競争などに挑戦。皆さん笑顔で声を掛け合いながら、白熱した楽しい勝負を繰り広げられていました。運動会の後のおやつには、パン食い競争で獲得したパンが登場。体を動かした後の甘いおやつを、皆さんとても美味しそうに召し上がっていました。笑顔あふれる賑やかな一日となりました。





栄養科に散歩

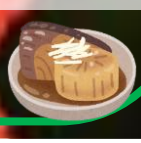
旬の食材紹介

旬の食材　大根

葉物類が高値である今、比較的お手頃な価格の大根について紹介していきたいと思います。大根には消化を助けてくれる酵素が含まれており、大根おろしで効率よく摂取できます。
大根の葉はふりかけにしたり、皮はきんぴらにしたりと調理法はたくさんありますので、寒い冬も食事をしっかり摂り、健康に過ごしましょう！







次回は1月。どこに散歩しようかな♪

社会医療法人　医真会　介護老人保健施設あおぞら

〒５８１－００３６　八尾市沼１丁目４１番地
TEL：０７２－９４８－２５４５
編集：あおぞら広報委員会

いしんかい　あおぞら　検索