



# みずばしょう

10月号 (No. 37)



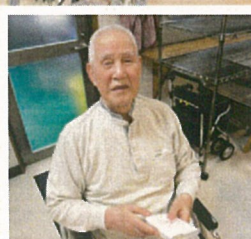
施設より、ご入居者様に「紅白まんじゅう」を  
プレゼントさせて頂きました！！



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、  
九月十五日(日)に敬老会を行いました。  
今年の敬老会は、「筑波山 がまの油売り口上  
研究会」の方に来て頂き、ご入居者様の前で口上を  
披露して頂きました。  
見た事がある方も初めての方も、皆様とても感激  
されていました。「生で見るのはやっぱりいいね。  
迫力が違うよ。」「話に聞いたことはあったけど、見  
るのは初めて。面白かったねえ。」と、ニコニコし  
ながらおっしゃっていました。笑いあり、感動あり  
で 皆様にはとても喜んで頂けたのではないかと  
思います。



皆さんで美味しく  
頂きました♪



# 【筑波高校の生徒さんの職場体験実習】

九月十八日・十九日の二日間、筑波高校の生徒さんが職場体験実習に来ました。

ご入居者様と施設周辺の散策に出掛けたり、一緒に体操を行ったりしました。また、十九日は「十五夜」だったので「お月見団子作り」も一緒に行いました。ご入居者様からは「若い子たちは元気があっていいわね。」と、皆様笑顔でお話されていました。

一緒にお団子を丸めました！！

高校生が「クイズ」を出してくれています♪



## 【十月の予定】

十七日（木）↓芋煮会

十九日（土）↓フラワー

アレンジメント

十月上旬↓ご入居者様・健康診断

※ 十月の行事としまして「芋煮会」を企画致しました。昼食時に施設駐車場で行う予定です。



## 【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

十月八日現在

空室あり。



## 栗

（くり）

【栄養課だより】

秋の代表的な味覚の栗は、野菜と思われがちですが実はフルーツの仲間です。ナッツの一種でカロリーも高く、栄養素がぎっしり詰まっている果物なのです。

栗の主成分は炭水化物（でんぷん）で、ナッツ類にしては脂質が少ないことで知られています。ビタミンA・B群・C・E・葉酸・カリウム・リン・亜鉛・鉄分などの「ビタミン」「ミネラル」も豊富で、さつまいもに匹敵する量の食物繊維も含まれています。

また、栗の渋皮にはタンニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれており、高い抗酸化作用があります。活性酵素を除去してくれるので、ガンを予防する効果が期待されています。その他、栗にはむくみ予防、身体を温める効果、高血圧予防、動脈硬化予防、貧血予防、美肌作りへの効果が期待できます。

