



## 11月4日(火)からインフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザは、予防接種をしても罹る可能性はありますが、重症化や合併症を防ぐという観点から予防接種は効果的であると言われています。また、インフルエンザから身を守るためには、正しい手洗いやうがいの励行、喉の保湿も重要です。施設内でのインフルエンザの発生は、外部から持ち込まれる可能性が高いことから、当園では職員が感染源になることがないように体調管理に努め、マスク着用、手指消毒を徹底しています。また、温度・湿度の調整、室内換気の徹底を図り、体調の変化に十分気を配り、早期発見・早期対応に努めています。

なお、予防接種にはご家族の同意が必要となりますので、ご協力とご理解をお願いいたします。



インフルエンザに罹らないためには、上記のようにウイルスを「身体の中に侵入させない」ことも重要ですが、身体の免疫力を高めて「感染しにくい身体作り」も大切です。食事をしっかりと摂ることで、ウイルスに負けない身体作りに取り組みましょう。

## 免疫力 UP の食材

### 動物性たんぱく質

たんぱく質は、体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。また、ヨーグルトは、乳酸菌やビフィズス菌も摂ることができます。

### 植物性たんぱく質

大豆は植物性食品に由来する、植物性たんぱく質を摂取できる食品で、動物性たんぱく質と合わせてバランス良く摂る必要があります。

### 野菜・果物

ビタミンやミネラルの摂取源になる食材です。食物繊維が豊富で、免疫機能を高める働きがある善玉菌を増やします。

### きのこ類

しいたけ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギなどは、低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。

### 発酵食品

納豆や味噌、ヨーグルトなどは、腸内環境を整え免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含みます。

### 【にんにく】

にんにくに含まれる「アリシン」という成分には、免疫細胞を活性化させる働きがあるとされています。また、抗菌・抗ウイルス作用も期待できます。

### 【生姜】

生姜に含まれる「ジンゲロール」という成分には、末梢血管を開いて血流を良くする働きがあるとされ、身体をポカポカと温める作用があります。

## 秋のおすすめ献立



**鮭とキノコのホイル蒸し**  
アルミホイルに秋鮭とお好みのキノコを入れてサッと料理酒と塩コショウを振り、火が通るまで蒸したら完成！仕上げにポン酢やカボスなどをかけても◎！

### 【豚肉の生姜焼き】

豚肉を炒める前の「下漬け」として、豚肉を料理酒と生姜汁を混ぜた液に漬けておくと軟らかく焼き上がります。焼く時の調味料にも生姜をプラスすると風味も良くなります！



キノコを加えても◎

★肉・魚・大豆製品などのたんぱく質に、野菜やキノコなどをたっぷり加えて料理をすることで自然と「免疫力アップ献立」になりますよ(\*^-^\*)

## お茶会で手作りの「さつま芋蒸しパン」提供しました

10月20日(月)のお茶会では、手作りの「さつま芋蒸しパン」を入所者様に提供しました。角切りのさつま芋を生地にたっぷりと加え、ふんわりと蒸し上げました。優しい甘さの蒸しパンは入所者様に好評で、おやつからも「秋」を感じていただけたのではないかと思います。お茶会は月に2回実施しておりますが、入所者様の「美味しいね」という喜びの声を励みに、今後も季節感のあるものや入所者様に人気のおやつを手作りし、美味しく楽しい時間を過ごしていただけるように取り組んでいきます。

### さつま芋蒸しパン



### ご家庭でも「さつま芋蒸しパン」を作ってみませんか？

#### 材料(3～4人分)

さつま芋1/2 ホットケーキミックス150g 卵1個  
砂糖大さじ2 牛乳100cc サラダ油大さじ2

#### 作り方

- ① さつま芋は1cm大の角切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジで4～5分加熱します。
  - ② ボウルに卵、砂糖、牛乳、サラダ油を入れよく混ぜ、次にホットケーキミックスと①のさつま芋を加えて、ヘラなどでさっくり混ぜます。
  - ③ ②を型に流し入れ、蒸し器もしくは電子レンジで蒸します。  
(電子レンジであれば600Wで3～5分程度。様子を見ながら調整してください♪)
- ※ 型はタッパーやマグカップなどでも代用できますよ！



# 10月のお誕生日おめでとうございます



お誕生日  
おめでとう!



お誕生日  
おめでとう

お誕生日  
おめでとう!



10月の誕生会では、様々なレクリエーションに挑戦して楽しんでいただきました



玉入れ大会で  
盛り上がりました♪



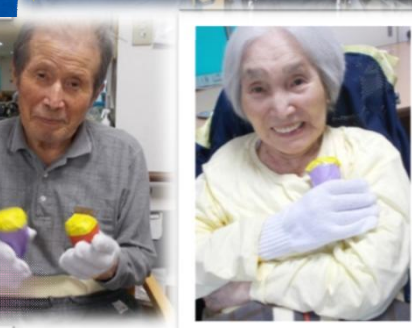
何個入るかな?



ミニ運動会を開催しました♪



折り紙で作った  
秋の果物の収穫です♪



金魚釣りに  
挑戦します♪



釣れたかな?



倒れるかなあ?



ペットボトル  
ボーリング大会  
を開催中!



行くぞ!

11月

11月の行事計画

日	曜日	行事内容	日	曜日	行事内容
5	水	お茶会①	17	月	理容・美容
6	木	入所者様健康診断	20	木	お茶会②
12	水	消防避難訓練	21	金	11月の誕生会
15	土	晶貴会 秋祭り	3	月	『文化の日』 『振替休日』