

デイサービス便り

グリーンロード 令和4年10月

高く澄きった空に心地良い秋風が吹くさわやかな季節になりました。

一日一日と日暮れが早くなり、秋の夜長をしみじみ感じ木の葉も少しづつ色づき始めました。

朝晩、かなり冷え込むようになりました。

気温の変化などにお気を付けてお過ごしください。



今月のイベント&活動

今月は、身体を動かし体力作り、座ってできる
三二運動会を行います。

白組、紅組に分かれて、優勝目指して**エイエイオ**～
運動会メニューやハロインメニュー等、季節を感じて頂けるようなお食事をご用意しております。
大好評の**スイーツ祭り**も開催します。



お楽しみにね・・・





敬老の日おめでとうございます。

いつまでもお元気でいてくださいね。



看護師の鈴木です。皆様のご健康を願い
オカリナ演奏で、お祝いさせて頂きました。

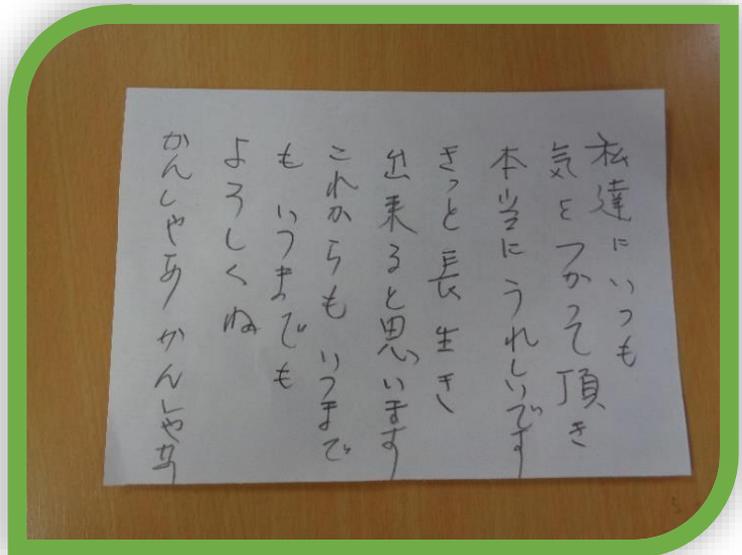


美味しかったわあ

お祝い御膳とお饅頭



素敵な音色と演奏で癒され
懐かし曲を楽しそうに歌ってい
る皆様、とても良かったとの
お声が聞けてうれしかったです。



ご利用者様からのお手紙を頂きました。Fさん



山田通信 個別機能訓練のご紹介

ご利用者様のそれぞれの身体機能に合わせた、個別訓練を実施しています。今回は、その内容をご紹介します。

頑張るよ



片足立ちで、バランスをとる訓練を行います。平衡感覚を養い、ふらつきを軽減します。

少しずつ出来るようになりました。



片手で平行棒を持って頂き、平行棒の外側を歩行する訓練です。両手持ちよりバランスを必要としますが、安全な環境で歩く量を調節しながら歩くことができます。

肘を後ろに引くことで、背中中の筋肉を刺激します。広背筋を動かすことで、姿勢の改善をおこないます。

背中を動かすことで、姿勢を意識するようになりました。



ご利用様のご要望や運動レベルに合わせた、個別での訓練を行っています。身体機能の維持や改善を図り、在宅生活をサポートします。



秋のスイーツ祭りを行います。
10月10日(月)～10月14日(金)
ディタイムをお楽しみに…



10月5日(水)と10月21日(金)

ミュージックセラピー 13時30分～



午前…季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後…個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



フラワーアレンジメント

10月17日(月)



散髪日

10月11日(火)

13時30分より

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、

ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。

また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも振替利用、

追加利用ができます。 生活相談員 北原・鈴木

デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

TEL 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。

<https://greenroad.or.jp/> *予定は、変更する事もございます。



皆さんこんにちは。

今年の夏は長く暑かったですね。やっと秋・・・陽が傾くと虫の音が聞こえるようになりました。

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・

皆さんはどんな秋をお過ごしですか？

今回は、これから旬を迎えるさつまいもについて、ご家庭でも作れる簡単レシピと一緒にご紹介いたします。



★旬の野菜を食べよう さつまいも★

皆さん、さつまいもは好きですか？この時期になるとスーパーの入り口から焼き芋のいい香りが漂ってきますね。

さつまいもは、食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。またビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

さつまいもはおかずになったりスイーツになったりと、いろいろアレンジができますね。

今回は、グリーンロードでもメニューに登場するさつまいも料理のアレンジレシピ、簡単レシピをお届けいたします。ぜひ、作ってみてください！

◎さつまいもご飯◎

【材料】
お米 2合 さつまいも 150g 塩 小1 酒 大1

【作り方】

- ①お米をとき、2合分の水を加え浸漬させる。
- ②さつまいもは1cm角位に切り、5分ほど水にさらす。
- ③①に塩、酒と水を切った②を入れ炊飯する。
- ④出来上がり！



ホク
ホク



◎さつまいもとりんごの甘煮◎

【材料】(2~4人分)
さつまいも 150g りんご 150g(1/2個)
砂糖 大2~3 レモン汁 大1/2 水 150cc(目安)



さつまいもとりんごの甘煮

【作り方】

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りに切って5分ほど水にさらす。
- ②りんごはくし形に切り芯を取り皮をむく。4等分くらいの大きさにカットする。
- ③鍋に水、砂糖を入れて水を切った①を入れる。その上に②を並べて火にかける。水はひたひたより少ない位にする。ふつふつしてきたら火を弱め、落し蓋をして15分くらい煮る。
- ④さつまいもに火が通ったらレモン汁を加え火を止める。
- ⑤出来上がり！

＊レーズンを入れてもおいしいです。

＊味のアレンジとして、バター醤油煮もおススメです。

(さつまいも150g 砂糖大1/2 醤油大1/2 バター10g 水100cc程度)



さつまいものバター醤油煮

◎さつまいものサラダ◎

【材料】(2~4人分)
さつまいも 150g プロセスチーズ 50g フレンチドレッシング 適量

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cm角の大きさに切り、5分ほど水にさらす。
- ②チーズは1cm角位の大きさにカットする。
- ③水を切った①を耐熱皿に入れてラップをし、レンジで500ワットで4分加熱をする。さつまいもがかたい場合はさらに加熱をする。
- ④さつまいもを少しつぶしながら冷まし粗熱をとる。
- ⑤④とチーズを混ぜ合わせ、フレンチドレッシングで和える。
- ⑥出来上がり！



＊今回は彩りでプチトマト、ブロッコリースプライトを飾りました。

＊違う味のドレッシングやマヨネーズでアレンジしてもよいと思います。

デイサービスセンター グリーンロード 管理栄養士 吉川恭子

*メニューのご紹介については、家庭で作りやすいように施設のメニューの一部アレンジを加えております。
*記載の内容は一般の方向けになります。食事制限のある方、疾病をお持ちの方は注意が必要な内容もございますのであらかじめご了承ください。

(月) 3日	(火) 4日	(水) 5日	(木) 6日	(金) 7日
たぬきそば がんも煮 生姜和え フルーツMIXゼリー I補給:-423kcal タパク:16.3g 脂質 :8.7g 炭水化:66.3g 食塩相:2.0g	ご飯 清まし汁 鶏のおろし煮 酢の物 梅ゼリー I補給:-406kcal タパク:18.2g 脂質 :3.7g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g	カレーライス オニオンスープ キャベツサラダ ブルーベリーヨーグルト I補給:-477kcal タパク:16.6g 脂質 :13.5g 炭水化:69.4g 食塩相:2.7g	卵サンド ツナサンド 豆乳スープ フレンチサラダ イチゴムース I補給:-514kcal タパク:19.7g 脂質 :24.6g 炭水化:53.6g 食塩相:3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き おかか和え パイン I補給:-446kcal タパク:19.5g 脂質 :10.8g 炭水化:63.8g 食塩相:2.0g
10日 ≪運動会≫ ゆかりご飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ オレンジ 	11日 ご飯 味噌汁 ハンバーグ おろしソースかけ ゆず風味和え 青りんごゼリー	12日 ご飯 かきたま汁 天ぷら盛り合わせ ゆかり和え ピーチゼリー	13日 ≪選べるソースの日≫ ご飯 味噌汁 茹で豚肉の 梅ソース おろしポン酢 酢の物 パインゼリー☆	14日 ご当地メニュー【大阪】 かやく御飯 粕汁 鯖の煮付～関西風～ 小松菜の炊いたん ぶどうムース 
17日 ご飯 清まし汁 豚肉のにんにく醤油 大豆五目煮 イチゴムース I補給:-555kcal タパク:18.2g 脂質 :24.1g 炭水化:65.3g 食塩相:2.5g	18日 ≪選べるソースの日≫ ご飯 味噌汁 ホキの唐揚げ 甘酢あんかけ タルタルソース 大根のつや煮 キウイフルーツ I補給:-462kcal タパク:16.1g 脂質 :10.9g 炭水化:73.4g 食塩相:2.6g	19日 きつねうどん 炒り鶏 大根の甘酢漬 抹茶ゼリー I補給:-443kcal タパク:11.5g 脂質 :12.1g 炭水化:68.4g 食塩相:1.8g	20日 麻婆丼 たまごスープ 棒ヶ鶏風サラダ ぶどうゼリー☆ I補給:-459kcal タパク:18.2g 脂質 :9.7g 炭水化:70.0g 食塩相:3.4g	21日 卵サンド ハムサンド ポトフ風スープ ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト 選べるおやつの日 I補給:-603kcal タパク:25.8g 脂質 :21.3g 炭水化:70.1g 食塩相:2.6g
24日 いなり寿司 清まし汁 鶏肉と根菜の煮物 パイン I補給:-515kcal タパク:23.9g 脂質 :15.1g 炭水化:66.5g 食塩相:2.2g	25日 ≪芋煮会≫ ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 南瓜の含め煮 ピーチムース 	26日 卵サンド ツナサンド コーンチャウダー さつまいものサラダ ミルクムース I補給:-414kcal タパク:14.2g 脂質 :6.5g 炭水化:71.9g 食塩相:2.2g	27日 ちゃんぽん 焼売 ザーサイ和え 杏仁フルーツ 選べるおやつの日 I補給:-462kcal タパク:23.3g 脂質 :10.8g 炭水化:62.4g 食塩相:2.6g	28日 からだ元気【関節痛緩和】 生姜御飯 味噌汁 鱈のゆず塩麹焼き りんごの白和え 人参とオレンジのゼリー I補給:-426kcal タパク:16.3g 脂質 :18.3g 炭水化:49.1g 食塩相:3.1g
31日 ≪ハロウィン≫ バターライス かぼちゃのシチュー キャベツサラダ ぶどうゼリー☆ I補給:-545kcal タパク:19.5g 脂質 :16.1g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g			10月7日(金) おやつ 後藤シェフの『白胡麻プリンのほうじ茶ソース』です 	当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆2022年10月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事を楽しんでいただけるように、毎月さまざまな取り組みを行っております。

《選べるソース》

配膳時、好きなソースをお選びいただけます。

13日(木)



梅ソース又はおろしポン酢

18日(火)



甘酢あんかけ又はタルタルソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

来所時、当日のおやつをお選びいただけます。

21日(金)



ワッフル又は和菓子

どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに!

27日(木)



いちごクレープ又は和菓子

どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに!

《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスター掲示しカードを添えて提供しています。
9月は「ビタミンを摂ろう」メニューでした。

～ビタミンを摂ろう～

9月28日(水) 昼食

*ご飯	*人参とツナの
*味噌汁	オリーブオイル炒め
*鶏肉とビタミン野菜のグリル	*オレンジ
みぞれポン酢	

ビタミンとは、体の調子を整え健康を維持するために必要な栄養素で、水や油への溶けやすさで2種類に大別されます。今回は、体の免疫を高める「ビタミンACE(エース)」に注目した食材で美味しいお食事をお届けいたします!

☆ビタミンACE(エース)は免疫力を高めるビタミンの総称☆

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
細菌やウイルスが侵入してくる喉や鼻などの粘膜を丈夫にする	抗酸化作用が高く、ストレスへの抵抗力を高める	抗酸化作用が高く、白血球やリンパ球の働きをサポートして免疫力を高める
かぼちゃ 赤パプリカ ブロッコリー 人参 ほうれん草	かぼちゃ 赤パプリカ ブロッコリー オレンジ ほうれん草	かぼちゃ 赤パプリカ ブロッコリー ツナ ほうれん草

ビタミン類も
私たちの体を
健康に維持するため
には大切な栄養素
です。
しっかり食べて
元気に過ごしま
しょう。



10月は「関節痛緩和」メニューです。

《ご当地メニュー 大阪府》

10月14日(金)は“ご当地メニュー 大阪府”です。大阪と言え
ば、お好み焼き、たこ焼き、串揚げ・・・と思いつく方も多いの
ではないでしょうか? 大阪にはまだまだ地域で愛されている食
べ物があるのです!

ぜひこの機会に、新たな大阪の魅力を見つけてみませんか?



まいど
おふきに!