



2024年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ーランド便り

9月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuoukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

今日の手作りおやつは

たこ焼き
でっせ〜



外はカリッ!
中はトロッ!



ローランドのたこ焼き
美味しかったよ

今回のローランド手作りおやつは、
たこ焼きだあー!
こだわりの生地と焼き方で
外はカリッと、中はトロッと🍡
みんなで美味しくいただきました。



秋とセロトニンの関係

暑かった夏も落ち着き食欲が回復する気候になってきました。秋に食欲が増すのは何故でしょう？私達の脳は日光を浴びると「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」を持ち、秋になると日照時間が短くなるため、分泌量が減少して食欲が増すと考えられています。心身共に健康的である為に、セロトニンの分泌量を促しましょう。その方法として①適度な運動②必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」はセロトニンを作り出す原料で、チーズ、バナナ、マグロに多い。③良質な睡眠④リラックスです。日常生活を見直し毎日10分体を動かしてみることから始めましょう。

管理栄養士 宮本 亜紀



9月のイベント



✪ 9月21日 ローランド祭り ✪

🎹 9月24日 ピアノ演奏会 🎹

入所フロア

通所フロア

9月15日 誕生日会

9月18日・27日

手づくり おやつレク

9月25日 喫茶の日

・あんみつ、フルーチェ

★今月のパフォーマンス料理★

カツ丼