

2024年

社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ロ

ーランド便り

11月号

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

今回のパフォーマンス料理は

ボリューム満点 かつ丼



職員も美味しくいただきました 🍴

パフォーマンス料理

通所では、毎月一回フロアの一角で昼食のメインの一品を普段より身近に匂いや雰囲気を感じていただくと思い、パフォーマンス料理を企画して提供をしています。過去にした料理で例に挙げると、親子丼、餃子、お好み焼きなどがあります。また、料理を盛り付ける器も普段のものを変えたりする時もあります。例えば、焼き料理の時は鉄板に盛り付けたりします。今後も企画して様々な料理の提供をしますので、もし「こんな料理を間近で見たいな、食べてみたい」などあれば、スタッフに気軽に声を掛けてください。検討したいと思います。

介護福祉士 杉本

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、マグロに多いです。③良質な睡眠をとること④リラックスすること⑤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

11月の行事食・おやつレク ・イベント

行事食：11月3日 栗ご飯 11月23日 秋の散らし寿司

おやつレク(通所フロア)

手作りおやつ

- 11月06日 お好み焼き
- 11月14日 スイートポテト
- 11月22日 パンケーキ
- 11月06日 お誕生日会

おやつレク(入所フロア)

- 11月13日 たこ焼き(3階)
- 11月15日 ホットケーキ(2階)
(イチゴソース)
- 11月18日 たこ焼き(4階)
- 11月24日 お誕生日会
毎週水曜日 喫茶の日

イベント

ほぼ毎日各フロアでラジオ体操やローランド体操、カラオケなどを実施しています！

- 11月26日 ピアノ演奏会
宮崎先生