



# コスモス見学バスツアー

爽やかな秋風、澄みきった青空、心地よい陽気。“行楽の秋”という言葉がぴったりの季節となりました。

今年も旧岡部町の殿にあるコスモス畑に出かけました。コスモスを眺めることはもちろん、秋の空気を体いっぱいを感じていただけるよう、歩行訓練も兼ねて、ピンクの絨毯に囲まれた道を皆さんで歩きました。皆さん、いい空気に包まれたせいか、いつもに比べて心なしか足も軽やかで会話も弾んでいました。



# 11月号

# 丸子の里

# そよかぜ通信

No.44

発行  
認知症対応型  
通所介護  
デイサービスセンター  
丸子の里  
そよかぜ

## 看護師から ひとこと



葉酸は貧血予防や、人の成長に欠かせないビタミンです。最近では、認知症予防に効果があることがわかり、摂取が奨励されています。特に日本人の15%は葉酸が欠乏しやすい遺伝子を持っていて認知症になりやすい体質なのだそうです。緑黄色野菜やレバー、イチゴなどに多く含まれていますので、バランスよく摂取するようにしましょう。

尚、デイサービスでは、ご利用者様が、安全においしくお食事ができるように配慮しております。次回の家族会でも結構ですので、お食事について、ご意見・ご要望がありましたら遠慮なく声をおかけください。

認知症予防のビタミン  
葉酸

## 大運動会

スポーツの秋、今年もそよかぜ運動会となりました。



赤組、白組に分かれ、団体競技、個人競技に参加され、大変盛り上がりしました。



## おい〜い お・や・つ

食欲の秋、みんなでホットケーキを作りました。

ホットケーキの素の中に、リンゴの煮物をいれたところ、甘く、やわらかいホットケーキができあがり、紅茶と一緒においしくいただきました。



今月の  
とびっきりの笑顔♡

デイサービスセンター丸子の里の介護やサービスについて皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。

デイサービスの活動見学にもお気軽にお越し下さい。

TEL : 257-5303  
FAX : 257-5308  
担当: 佐野・石川



第7回『家族のつどい』を  
11/22(日)に開催します！  
皆様の参加、お待ちしております。