

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも日毎に増します今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。それでは11月の輝くろべの様子と12月の予定についてご案内いたします。

11月3日は、「あお〜よ」で行われていた文化祭に参加し、色々な作品を見た後にその場でお茶会を楽しみました。16日には運動会を行い、玉入れやボウリング、お菓子取り競争などの競技を行いました。皆様全ての競技に真剣に取り組んでおられました。クッキング行事ではホットケーキを作り、それぞれ思い思いのトッピングで美味しいと食べておられました。そのほかにも笑いヨガや絵手紙教室、折り紙教室などの行事がありました。

今月は、「クリスマス会」や「おやつレク（ケーキ飾り）」「折り紙教室」などを予定しております。12月の行事も是非お楽しみ下さいませ。

日頃から、皆様の温かい支援に心より感謝申し上げます。ご質問やご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。今月も、どうぞよろしくお願いいたします。

輝くろべ運動会



誕生会



絵手紙教室



クッキング



折り紙教室



文化祭（あお〜よ）



みんな上手ね〜

2023年12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 カレーの日	11	12 誕生日会	13 バルーン アート	14
15	16	17 笑いヨガ	18	19	20	21 折り紙教室
← クリスマスツリー飾りつけ →						
22	23 おやつレク (クリスマス会)	24 おやつレク (クリスマス会)	25	26	27	28
29	30	31				

栄養こぼなし 今が旬！りんごをいただく！



りんごが旬の季節になりました。
冬が旬の食材は、他の時期に比べ栄養や旨味が凝縮されています。
また旬の食材を楽しむことで四季を感じることができます。
この冬は是非旬の食材を食べて、季節の移ろいを健康と共に楽しみましょう。

旬
甘味、酸味、
果汁バランス
が絶妙！

旬
更に栄養が
豊富！

りんごの栄養

ビタミンC ... 風邪予防

**食物繊維 ... 腸内環境
正常化**

**カリウム ... むくみ
改善**

糖尿病の方は
1日1/2個が
目安です

今回の **ピックアップ** 食材は...

**信州産直組合
産直選別アツ**

天然のクリスマスカラー！
リアン12月号をチェック！

♪まめ豆知識♪

**りんごの皮のベタベタは・・・
美味しく熟している証拠！**

そして・・・
**磨くと天然のワックス効果
でピカピカに！**

簡単な手首の運動に
**ピカピカりんごを
作ってみてはいかがでしょうか**
※味や栄養価は変わりません。

生協10の基本ケア ～生活リハビリの取り組み～



輝くろべでは、いつまでも住み慣れたご自宅で生活が続けられるように日頃より生活リハビリを目的とした取り組みを行っています。

毎日たくさんの洗濯物を干してもらったり、乾いたものは畳んでもらったりしています。脳梗塞などの後遺症で右手に麻痺のある方でも、毎日繰り返し行うことで今ではとてもきれいに仕上げてもらっています。カレーライス作りや、おやつ作りでは包丁も使ってもらっています。いくつになっても若い頃にしていたことは体に染みついているのだと感じられる瞬間です。思うようにできない時もありますが、そんな時はそばにおられる方が「私、代わりにしようか～」と声をかけてくださり、ほっこりした気持ちになります。

また、レクリエーションでは風船パレーなどなるべく体を動かすような内容で工夫しています。体操となると気が重くなり体を動かさそうとされない方でも、ゲームとなると自然と体が動き、集中しエキキとしておられます。動き終ったころには体が動いた分、みんな笑顔になっています。

これからも「自分で出来ることは自分でやりましょう」を合言葉に、より長い在宅生活の継続を目指し取り組みんでいこうと思っています

■介護相談、随時受け付けています
お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

■ボランティア募集のお知らせ
お話相手、読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)、花壇など外回りの除草
問い合わせ:0765-33-4515