


～サクラビア便り～

 北風に落ち葉が舞い上がるのを見ました。11月7日は、暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に北風も冷たくなって、冬がやって来ます。季節の変わり目、風邪など引かないように過ごしたいものですね。



2017 年 10 月便

【運動会】

体位向上、健康増進。「元気いっぱい!!協力して!!」をスローガンに、サクラビア運動会を開催いたしました。無理しないように、年齢や体の状態に配慮したプログラムにしました。玉入れ・パン食い競争・リズムダンス（365歩のマーチ）等々…最後の種目のバトン渡しリレーは1階と2階の職員も加わり、チーム対抗でヒートアップ!!スタートが悪いと利用者様から「物言い」まで入る次第でした。ヽ(´o`)ノ大きな歓声と共に無事終了いたしました。



【重要な役割をもつ栄養素「脂肪」】



「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は1g当たりのエネルギーは糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる身体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。摂り過ぎはいけませんが適切な量はしっかり取るようにして健康維持を心掛けたいと思います。サクラビアではおやつに、手作りポテトフライをお出しいたしました。アツアツフーフー)^o^(大喜びで召し上がられました。

【ハロウィンパーティ】



キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」11月1日の前夜祭のこと。その起源は古代ケルト人のお祭りでした。古代ケルトの暦では10月31日が大みそかで、死者がよみがえると信じて、人々は悪霊を追い払うために仮装や焚き火などをしました。それがキリスト教と結びついて19世紀にアメリカに渡り、現在のようなお祭りに変化したそうです。サクラビアではみんなで沢山の花飾りを作り「花の妖精」に仮装いたしました。
(*^-^*) (#^#)

