

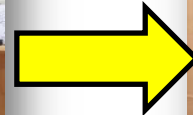


## ～かぼちゃ白玉作り～

10月は旬のかぼちゃを使つての、白玉作りをしました。「できひんで」と仰っておられた方も、「白玉は一口に丸めるんやな」や、「白玉は浮いてきたら上げるんやな」とこれまでの経験を活かし、作って下さいました。もちろん、手に力を入れ、指先を使い、目で見、感じて、自然と皆さんの持っている力を使って下さっていますが、何より、今までされてきた経験を活かして頂く事で、自信をもって頂ける大切な時間だと感じました。

またおやつ作りを通して「昔は子供のおやつは全部手作りやったな」など昔を思い出してお話が弾み、笑顔の絶えない時間となりました。

これからも皆さんの持つておられる力、経験を発揮して頂き、心も身体も元気になって頂けるような機会を大切にしていきたいと思ひます。



## ～目的別体操⑥ 頭の体操の紹介～

今月は頭の体操の一部をご紹介します。頭の体操は少し難しいと感じるくらいの動きや、少し頭を使う問題などを通して、普段よりも脳を使う事で頭の体操につなげています。

左の写真は、左右の手で違う動きを同時にする頭の体操です。片手は上下の動きを、もう片方の手は丸を書くように同時に動かします。

また2つの違うことを同時にするのも、頭の体操になります。右の写真はもしもし亀よを歌いながら、手を動かします。まずは手をうって、「鼻をつまむ」「耳をつまむ」「鼻と耳をつまむ」「鼻と耳を交差してつまむ」といったように、段々と難しくしていきます。

普段の生活の中で頭を使うことは多々ありますが、あえて「頭の体操」として、難しいことをすることで、さらに効果があるのではと思ひます。

以上でみんなの家で行っている体操の紹介は終わりです。

## 11月の予定

### ★お誕生日会



11月 6日 (月)  
11月 22日 (水)  
11月 27日 (月)

### ★行事

11月 15日 (水) ギター演奏会  
11月 16日 (木) 尺八演奏会  
11月 17日 (金) / 11月 20日 (月) おやつ作り  
11月 21日 (火) 折り紙教室



## 管理栄養士よりコメント～「美味しいカラダを作る発酵食品」～

発酵とは微生物が食品を代謝物として消化し、その時に産生される副産物が発酵物（酵素）になり、食品の味や香りや成分や色などを変化させます。



### ★5つの魅力

- ①食べ物が美味しくなる（旨み成分や風味を作り出す）
- ②栄養価が高くカラダに良い（発酵過程でさまざまな栄養成分が生まれる）
- ③食材の保存性が高くなる（微生物が有害な腐敗菌の繁殖を抑えるため、化学物質を使わなくても保存できる）
- ④善玉菌や乳酸菌による即効性効果（消化しやすい状態に善玉菌がプラスされていて腸内ですばやく栄養吸収補給が出来る）
- ⑤免疫力を高める。（腸内の善玉菌が加齢 ストレス 寝不足 アレルギー症状 生活習慣病などの予防）

### ★発酵に関わる微生物

- ①麹菌（日本の環境でしか育たなく、味噌や醤油作りに使われる）
- ②乳酸菌（殺菌作用と腸の中で増えるので腸内環境を整える）
- ③納豆菌（血液をサラサラにする）
- ④酢酸菌（疲労回復や血圧の上昇を抑える）キムチ漬け ドライイースト



### ★味噌の健康効果

白味噌…大豆をゆでて作る。色の違いはタンパク質のアミノ酸変化。イライラや不眠を和らげ脳をリラックスさせる。夕食時に使うことをオススメ  
赤みそ…大豆を蒸して作る。色の違いは変化を起こすタンパク質が残るため。活性酸素の除去や腸内を刺激してアンチエイジングやダイエットに効果的。朝食時に使う事をオススメ



社会福祉法人 近江ちいろば会  
デイサービスセンターみなくち みんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

電話 0748-76-3091  
ホームページ <http://chiiroba.jp/>



介護の事なら「ケアプランセンター みなくち みんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
（月曜日～金曜日） 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093