



軽費老人ホーム
ケアハウス

ハーモニーあいづ

ハーモニーあいづ今月の一言

令和5年11月1日発行



「当たり前前の日常生活が送れること、支えてくれる人や物の存在に感謝し、活力あふれる一日を過ごしましょう！」

2023年 第11号



第7回のこらんしょ茶話会は、久しぶりの外出です！！猪苗代町へ紅葉ドライブと中華料理のランチを楽しんできました♪
中華ランチコースでエビチリ、春巻き、四川唐辛子盛り合わせ、五目あんかけ焼きそば等々、盛りだくさんで中華料理を堪能してきました。お腹いっぱいになった後は写真撮影し、帰りには道の駅ばんだいで各々買い物をしました。紅葉は少し早い様子でしたが、天気恵まれ気分転換になったようです。皆さん笑顔で過ごされ、「また、行きた〜い」との声が多くありました。(^^♪



～ハーモニーあいづ指定居宅介護支援事業所～

冷え込む日も多くなり、ぐっと秋らしくなりました。さて、秋は“食欲の秋”と言われますが、皆さん旬の食材をどのように食べていますか？実は調理法によって栄養素の吸収率が変わってくるそうです。食材によっても異なりますが、生で食べる・茹でる・炒めるなど調べてみるのもいいかもしれません。ちなみにニンジン油で炒めるとカロテンが体に吸収されやすくなるため野菜炒めがおすすめ(^^) おいしく、体にも良い方法で旬の食べ物を楽しみましょう。

介護のこと、気になることやお困りごとなどがありましたらお気軽にお問合せください。

ケアハウス ハーモニーあいづ内 (担当：平田) TEL：23-8166

サービス提供地域：会津若松市・会津美里町・磐梯町

発行所

社会福祉法人 心愛会 ハーモニーあいづ
〒965-0001
福島県会津若松市一箕町松長五丁目 11 番地 31
TEL 0242 (32) 0041
FAX 0242 (32) 0051



心愛会通信

「ハーモニーあいづ」の
ブログです。

ぜひご覧ください♡



クッキングで芋煮の野菜切りをお客様で行いました。ネギ、里芋、人参など慣れた包丁使いで、「下ごしらえならいつでも手伝うよ!」と。いつもありがとうございます♪昼食にみなさんいただきました。とっても美味しかったです♡



久しぶりのお買い物イベントを行いました♪シニアリンクさんに来て頂きました。上着や下着、靴下など欲しいものを見て買うことが出来て喜ばれていました♪今回は、冬物でしたが、また、4月頃に春夏物のお買い物イベントを予定しています。皆さん、楽しみにされています(^_^)



皆さんに雑巾を縫って頂きましたよ。とても慣れた手つきであっという間に完成されてました♪
またお願いします!



地域の松長町内掃除に3人のお客様が参加して下さいました。今年最後の掃除を皆で行いました。草むしりや側溝の落ち葉をあげて、きれいになりました。♪参加された方ありがとうございます。