



さくら便利

発行日:2024年11月

虹の会の取り組み

～10の基本ケア～

⑧夢中になれることをする

社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます

自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

何のために? ◎楽しい気分で、人と人を結びつけるため

ポイントは? ◎無理強いほしくない
◎生活の中にもある
◎楽しいことこそ、記憶に残す

効果として ◎遊びながら筋力の回復ができる
◎寂しくない



秋の味覚の豆知識



～きのこに含まれている

【β-グルカン】 主な栄養素～

- ・免疫力を上げる
- ・免疫細胞のはたらきを活発にする
- ・コレステロールを下げる

【ビタミンD】

- ・カルシウムの吸収を助ける
- ・筋肉の発達

【食物繊維】

- ・腸内環境を整える



～100g中の含有量が多い
きのこランキング～

【食物繊維】

- ①きくらげ(5.2g)
- ②しいたけ(4.9g)
- ③えのき(3.9g)



【ビタミンD】

- ①きくらげ(8.8μg)
- ②まいたけ(4.9μg)
- ③エリンギ(1.2μg)



～調理する際の
3つの注意点～

- ①なるべく水で洗わない
※水溶性なので栄養分が流れてしまう
- ②炒める・焼く場合には強火で
※じっくり炒めてしまうと、きのこが水っぽくなってしまいます
- ③煮た場合にはスープも飲む
※きのこがたくさん入ったスープを飲んで、ビタミンBを効率良く摂取しましょう。



今月の脳トレ

左右の絵には5カ所の違いがあるよ 探してみてね



前回の答え

