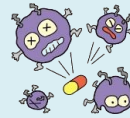




特別養護老人ホーム金谷の里
ショートステイサービス金谷の里



朝夕冷え込む季節となりました。11月に入り本格的な冬を迎えようとしています。

先月施設内で一部インフルエンザ発症がみられましたが現在は終息し、蔓延防止につなげることができました。皆様のご協力と、施設へのご理解をいただきありがとうございました。今後も健康管理と環境整備を十分に行なっていきたいと思います。

【面会についてのお願い】

只今、面会を制限させていただいています。面会を希望される方は事前に生活相談員までご連絡ください。

特別養護老人ホームご利用の皆様へ

11月5日にインフルエンザ予防接種を行いました。費用は11月利用料(12月請求)にて請求させていただきます。

ショートステイサービスご利用の皆様へ

利用日の前日に、体調と送迎時間確認のお電話をさせていただきます。体調不良や心配な点等がありましたら、生活相談員までご連絡ください。(症状や状況により入所を検討させていただく場合がありますのでご了承ください)



非常食の調理・試食、備蓄品の整理を行いました。非常食は美味しかったです。



喫茶「和」
焼き芋

日にち	11月の行事
11/7(金)	喫茶「和」 焼き芋
11/16(日)	誕生会
11/18(火)	誕生者外食(かなや)
調整中	紅葉見学(ドライブ)
11/10、11/24	理容師来所

ケアハウス ラクトピア

冷え込みと共に 空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ等が流行し始める時季です。冬に向けて体調の変化には細心の注意を払いお過ごし下さい。

ケアハウスでは11/5にインフルエンザ予防接種を行いました。

石鹼づくり

ケアハウスでは石鹼づくりのクラブ活動を行っています。

自分の好きな色・形・香りを選び、自分だけのオリジナルの石鹼ができあがりました。

(来月はエッグアートをご紹介します。)



文化祭

皆様の作品を食堂前フロアに展示させていただきました。是非ご覧ください。



日にち	11月の行事
11/12(水)	選択メニュー
11/13(木)	避難訓練
11/20(木)	紅葉ドライブ
11/26(水)	誕生会
11/26(水)	スペシャルディナー

選択メニュー

鮭ちらし ・ スパゲッティボンゴレ
どちらかを選択して職員までお知らせください。



スペシャルディナー

金谷の香りを添えた degustation pour "Canaya" をご用意させていただきます。どうぞお楽しみに…。



特別養護老人ホーム・ショートステイサービス・ケアハウス

合同避難訓練



先月中止となった、夜間を想定した避難訓練を富津市消防本部立会いのもと実施します。

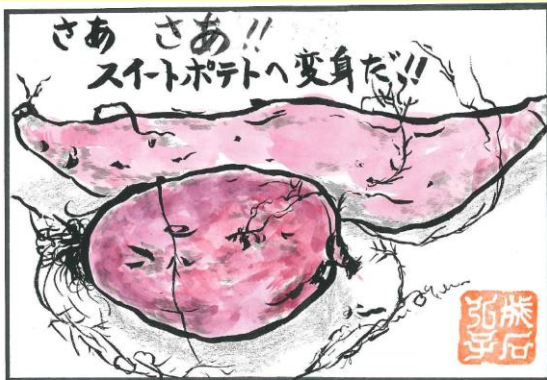
- ・特別養護老人ホーム・ショートステイサービスご利用の方は、玄関前の広場へ。
- ・ケアハウス入居者の方は居室からベランダへ非難をしていただきます。

入所・入居者の皆様には事前に説明を行いますので、当日は落ち着いて訓練に参加してください。



今から始めよう、足腰トレーニング

自宅でできる介護予防体操



寒さに向かって栄養、体力をつけ免疫力を上げていきましょう。□

1分間

●目 両目を開ける

●手 バランスが悪い場合は軽く手をつけてもよい

●片足 前方に5cmほど上げる

膝を鍛えて、
転ばない体づくり

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す
= 1日分

転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う

デイサービスセンター金谷の里

日にち	11月の行事予定
11/6(木)	健康米選択メニュー
11/11(火)	健康米選択メニュー
11/18(火)	誕生会
11/20(木)	誕生会
11/21(金)	誕生会
11/27(木)	買物外出(富楽里)
11/28(金)	郷土料理選択(岡山)
12/1、12/9 金井理容室来所	

11/28 郷土料理は岡山県蒜山おこわです。ちらし寿司との選択メニューとなります。15:00のおやつは、きび団子です。



ミニレク大会

オリンピックのような盛り上がりでした



イチジク狩り ~館山~



季節の味覚を味わいました。

クラブ活動

民謡クラブ	11/3(月)、17(月)
手芸クラブ	11/5(水)、19(水)
アートセラピー	11/13(木)
生花クラブ	11/25(火)
血圧体操	毎週土曜日

竹岡文化祭に作品を出展しました!

デイサービスセンターきんこくの家



祝 一周年



きんこくの家は、平成26年11月1日を持ちまして無事開設1周年を迎えることができました。

これもひとえにご利用者の皆様、地域の皆様のご協力があったることと存じます。この場を借りて感謝申し上げます。

今後も職員一同更なる努力を重ねてまいりますのでよろしくお願い致します。

日にち	行事予定 (11/15~12/14)
11/12(水)	秋のサンマ焼き
14(金)	外で炭をおこします。
17(月)	吉田屋買い物
18(火)	吉田屋買い物
21(金)	誕生会
12/1(月)	紅葉狩り (志駒紅葉ロード)
2(火)	
3(水)	
13(土)	吉田屋買い物
15(月)	吉田屋買い物

	日	月	火	水	木	金	土
							11/15
朝食							ご飯 味噌汁 温泉たまご 切干し大根の煮物 しその実漬け 牛乳
昼食							ご飯 すまし汁 鯖の和風マヨ焼き 煮なます キャベツの中華和え バナナ
夕食							ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ぜんまいの甘辛煮 豆腐サラダ
3時	※献立は都合により変更する場合があります。						ミニどらやき

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 酢の物（麩入り） うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの生姜和え 焼き海苔 牛乳	麦ごはん 味噌汁 とろろいも ひじきの炒り煮 しば漬 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮付け チンゲンサイのお浸し 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 酢の物 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと竹輪の煮浸し 麩の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 花豆の甘煮 牛乳
昼食	ご飯 スープ 酢豚 錦糸しゅうまい 小松菜のごま和え りんご	チキンカレー かき玉汁 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 けんちん汁 サンマの塩焼き 白和え いんげんの胡麻よこし キウイ	ひじきご飯 味噌汁 肉だんごの甘辛煮 さつまいもと りんごのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 牛肉入りコロッケ 五目ひじき マカロニサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが（小鉢） ブロッコリーのサラダ みかん	炊き込みチャーハン 中華風コーンスープ 焼肉風炒め 里芋の田楽 りんご
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の薬味焼き アスパラのバター炒め ほうれん草の煮浸し	ご飯 味噌汁 袋卵と野菜煮 半片のバター焼き もずく酢	ご飯 味噌汁 茹で豚のごまだれ 鶏ごぼう 春雨酢の物	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 白滝の炒り煮 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 たらのゴマ味噌煮 卵豆腐 いんげんの煮浸し	ご飯 味噌汁 牛すき 南瓜と切り昆布の煮物 かぶの梅肉和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜炒め煮 トマトのマリネ
3時	バームクーヘン	マドレーヌ	リンゴケーキ	お菓子（2種類）	青リンゴゼリー（みかん入り）	お汁粉	ブッセ
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 あちら漬け のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 サンマのおかか煮 なめたけおろし 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 おくらのおかか和え 漬物（刻みたくあん） 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきの炒り煮 焼き海苔 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き豆腐と筍の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩焼 酢の物 野菜菜 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 梅干し 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ魚の甘酢あん 茶碗蒸し 酢の物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ スパゲティーカレーサラダ ピーマンともやしの酢醤油和え バナナ	ご飯 味噌汁 鮭の菜種焼き アスパラのバター炒め 小松菜の辛子和え オレンジ	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ かぼちゃの甘煮 三色ナムル 柿	ご飯 味噌汁 白身魚の薬味焼き キャベツの中華和え さつま芋のレモン煮 赤ぶどうゼリー	ちらし寿司 豚汁 がんもの煮付け 茶碗蒸し りんご	ご飯 味噌汁 魚の煮付け おからの炒り煮 2色サラダ 胡麻ドレ オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のおろし醤油 厚揚げの煮物 キャベツの生姜和え	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 巾着煮 ほうれん草のお浸し	菜めし 味噌汁 ロールキャベツ じゃが芋の煮物 大根ツナサラダ	ハヤシライス かき玉スープ カリフラワー・プラマンジェ いんげんのおかかマヨ	ご飯 味噌汁 チキンカツ マカロニサラダ 卵豆腐	ご飯 味噌汁 お刺身（マグロ） ふろふき大根 もずく酢	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め じゃが芋のカレー炒め ハンサンスー
3時	プリン	お菓子（2種類）	ミニどらやき	甘酒	カステラ	蒸しパン（黒蜜）	お菓子（2種類）

	日	月	火	水	木	金	土
	30	12/1	2	3	4	5	6
朝食	麦ごはん 味噌汁 とろろいも 切干大根の煮物 Qちゃん漬け 牛乳	黒糖パン スープ オムレツ 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き なめたけおろし Qちゃん漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜のおかか和え うずら豆の甘煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの卵とじ いんげんの胡麻和え しば漬 牛乳	ご飯 味噌汁 温泉たまご さといもの含め煮 昆布の佃煮 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 エビフライ 五目金平 かぼちゃサラダ 柿	ご飯 すまし汁 松風焼き ポテトサラダ 三色ナムル りんご	キーマカレー風 ワカメスープ コールスロー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 アジフライ 五目ひじき パンサンスー みかん	ご飯 味噌汁 焼肉 ほうれん草の和え物 酢の物（しらす入） オレンジ	鶏飯（けいはん） 南瓜とチーズのサラダ 卵豆腐 赤ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 たらのカレーマヨ焼き さつま芋と昆布の煮物 キャベツとリンゴのサラダ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 青椒肉糸風 いり豆腐 白菜の浅漬け	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き いかと大根の煮付け アスパラの胡麻和え	ご飯 味噌汁 白菜と豆腐の旨煮 肉だんごの甘辛煮 もずく酢	さくらめし 味噌汁 おでん 野沢菜 杏仁豆腐	ご飯 スープ ブリ大根 白滝の炒り煮 トマトのサラダ（和風）	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜と厚揚げの煮浸し 大根なます	ご飯 味噌汁 豚肉のみそ焼き 五目煮豆 かぶの浅漬け
3時	ロールケーキ	バームクーヘン	お汁粉	ブッセ	マスカットゼリー	カステラ	お菓子（2種類）
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 味噌汁 さばの塩焼 フロッコリーの胡麻ドレ しらすおろし 牛乳	麦ごはん 味噌汁 とろろいも キャベツのゆかり和え Qちゃん漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 小松菜のおかか和え のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 大根と油揚げの煮物 ふりかけ（鮭） 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの煮浸し トマトとプロのサラダ 焼き海苔 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ウィンナーソテー しば漬 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮付け いんげんの胡麻和え 野沢菜 牛乳
昼食	牛丼 味噌汁 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し みかん	ご飯 すまし汁 銀鱈の西京焼き風 炒り卵の花 漬物（はくさい） オレンジ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ じゃがいものカレー炒め ぜんまいの甘辛煮 りんご	ご飯 味噌汁 おろし焼肉 金平ごぼう 白和え 杏仁豆腐	照り焼き丼 味噌汁 南瓜のミルク煮 ほうれん草のお浸し みかん	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 焼き豆腐と筍の煮物 カリフラワーの甘酢漬 バナナ	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 里芋と大根の煮物 白菜の浅漬け りんご
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ いも煮 あちゃら漬け	ご飯 味噌汁 鶏の立田揚げ スパソテー もやし中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉と里芋のうま煮 白菜辛子和え 湯豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚の柚香焼き 青梗菜とハムのソテー さつま芋のバター煮	ご飯 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き いんげんの甘辛煮 春雨サラダ	ご飯 ビーフシチュー アスパラのドレッシング 白菜の柚子和え	ご飯 すまし汁 サンマの塩焼き かぶと油揚げの煮物 ほうれん草のくすみ和え
3時	水ようかん	スイートポテト	ロールケーキ	ミこどらやき	ブッセ	お菓子（2種類）	コーヒーゼリー

カレーで認知症予防 ～美肌・アンチエイジング効果も～

カレーの黄色はウコン（ターメリック）の色です。ウコンに含まれるクルクミンがアルツハイマー型認知症を引き起こす物質を減らしてくれます。だから、カレーを食べることで認知症予防になるのです。カレーライスに限らず、カレー粉を使った料理を週に2～3回取り入れるようにしましょう。カレーの辛味が苦手な方はカレー粉の代わりにウコンの粉を利用すると良いでしょう。金谷の里では、10月よりカレー粉を使った料理を積極的に取り入れるようにしています。クルクミンは大豆製品と一緒に食べると吸収が良くなるので、「豆乳カレー鍋」はいかがでしょうか！？

豆乳カレー鍋の作り方

- 1、好きな鍋の材料を用意します。スープは鶏がら、和風だし何でも良いです。
- 2、辛口が好きな人は「カレー粉」、甘口が好きな人はカレールウ（甘口）をスープに溶かします。豆乳を2～3割加えて材料が煮えたら出来上がりです。

