

11月に入り、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。街路樹も色づき始めました。場所によっては色濃くなっていたりグラデーションのように緑から黄色に変わっていく過程の木々であったりご利用者を乗せた送迎車はいつも季節ならではの紅葉を楽しんでいます。

～紅葉の飾り絵製作～

各地でも紅葉の便りが届くようになりました。先月の終わりから今月にかけて、紅葉の飾り絵作成を行いました。ご利用者の身体状況などに合わせて、できるところ、またコミュニケーションに重点を置き、どのように作りたいのかをお聞きしながら必要に応じて部分的にお手伝いしました。各色の折り紙をちぎり、木に貼り付けていく作業でしたが完成するとどれも素敵で個性のある紅葉の木ができあがりました。



まずは折り紙をちぎります。ちぎり方にも個性があります。



ちぎった紙を糊付けします。



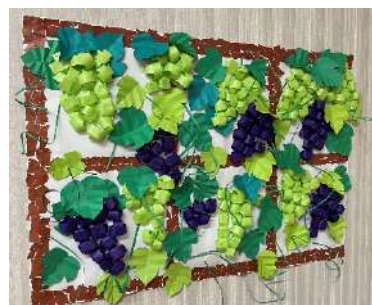
木の台紙に貼り付けます。ここでも貼り方もそれぞれ。



完成。どれも素晴らしいです。



先月作成途中だったぶどうの壁画も貼り付けし…



完成しました。完成したものはフロアに飾っています。

ほのぼの堀之内 レクリエーション紹介

～すごろく～



今回紹介するすごろくはご利用者と一緒に作ったものになります。どこに何を貼るのか、皆さんでそれぞれ相談し、決めたところにすごろくのイベントを貼り付けることを行いました。

もちろん“最初からあるもの”も楽しいのですが、作って楽しむということも、取り入れていく過程の中で、想像したり、みんなで相談したり、貼り付けする作業があったり、笑いがあったりとその過程もとても大切な時間となりました。

工夫した点は、マスを多く設けず、分かりやすく工夫しています。止まったマスによっては「○色から選ぶ」というものを作り、くじ引きを行います。引いたくじによって色々なお楽しみが待っています。ご利用者も笑顔が見られ楽しそうに行われておりました。



～ほのぼの堀之内食事紹介～

『薩摩芋と豚肉のごま味噌炒め』

豚肉と薩摩芋の組合せで健康効果が向上すると言われています。豚肉には疲労回復や免疫力向上の効果がありますが、摂りすぎると過酸化脂質に変わり動脈硬化の原因にもなります。ここでサツマイモに含まれるビタミンE1が脂を過酸化脂質(コレステロールや中性脂肪)になることを防いでくれる効果があります。お互いの食材の良いところを補完している組合せになります。

ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

◎11月おすすめメニュー

11月13日(月)『胡瓜とアカモクの酢の物』

11月23日(木)『ビビンバ丼』

