

あさみぞハウス便り

# ひまわり

第 112 号令和 6 年 11 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス

相模原市南区当麻 893-8 ☎0-2-711-9435



▲10月24日、あさみぞハウス運動会を開催しました。おにぎりや唐揚げ、豚汁などのイベント食で腹ごしらえをした後に、選手宣誓を高らかに行っていただき、スプーンリレーやスリッパ飛ばし、ドミノ探し、すす割り競争で奮戦頂いた後、最後にパン食い競争を行いました。3時のおやつは、パン食い競争で取って頂いた内田パンのあんパンを皆さんで頂きました。皆さん、御参加ありがとうございました。そして、お疲れ様でした～。



▲久しぶりに相模原北公園に散歩へ行きました。キンモクセイのほのかな匂いがする中、駐車場から広場まで歩いて行きました。久々の遠出で皆様楽しんでいただけた様子でした。



## 健康だより



～柿の健康効果について～

皆様、今が旬の柿、食べてますか。今回は、柿の健康効果についてご紹介します  
 <柿に多く含まれる栄養素と効果>

- ① ビタミンC：皮膚や血管、骨を強くする、風邪の直りを早くする、鉄分の吸収補助  
元気な体の維持、ストレスから身体を守る、シミ予防
- ② マンガン：骨を強くする、美肌を作る、生殖機能保持
- ③ 不溶性食物繊維：便秘解消、有害物質を体外に出す、ダイエット効果
- ④ クロム：血糖値を下げる、血液中のコレステロール、中性脂肪の量の調整
- ⑤ カリウム：余分なナトリウムの排出、血圧を下げる、心臓の動きのサポート、  
筋肉の動きのサポート、むくみの解消

<こういう方こそ柿を食べましょう！>

- ① 風邪をひきやすい人、風邪を予防したい人
- ② ストレスが多い人      ③ 疲れやすい人、疲れを取りたい人
- ④ 便秘気味の人          ⑤ シミや肌荒れが気になる人
- ⑥ 若々しく元気でいたい人

### 10月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	10件
事故	4件
苦情	0件



### 11月の予定

上旬 ざる菊鑑賞  
22日 制作クラブ



あさみぞハウスではご利用様を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも  
ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧いただくため Instagram にあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。  
asamizo\_house 🔍検索してください