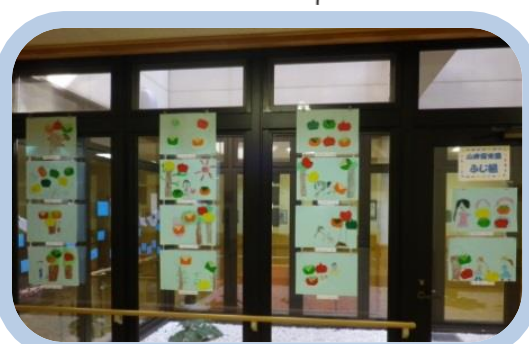


広報

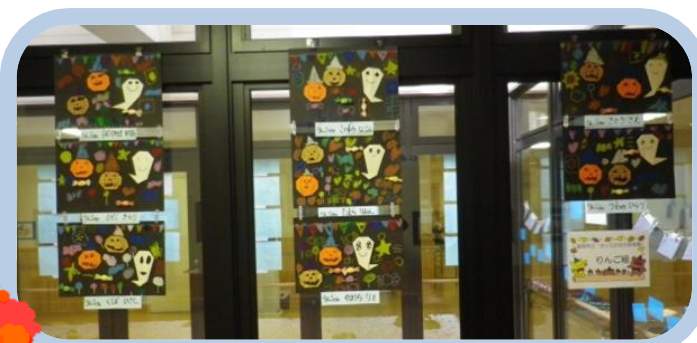
あのなはん

第31号

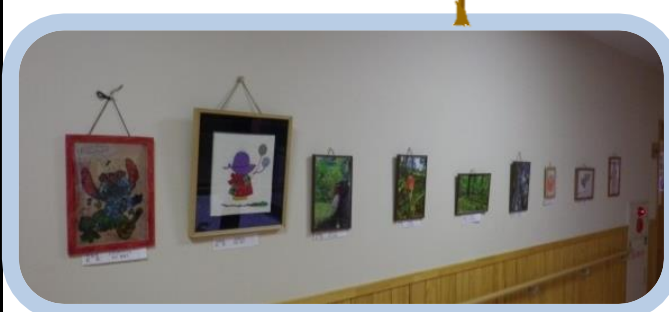
発行 平成28年12月10日
特別養護老人ホーム なのりの里・なのりの杜



なのり文化祭



11月1日から7日まで、文化祭を開催しました。近隣の学校からお借りした作品やユニットの作品、職員の作品の他、今年は入居者のご家族様の作品等約400点展示させていただきました。また、期間中は様々なボランティアの皆さんの慰問があり、とても賑やかな文化祭となりました。



北の街ナツメロ合奏団
マンドリン演奏

日本郷土民謡協会
岩手中央支部
の皆さんによる民謡発表会



さくらがおか保育園の
みなさんが作品を
見に来てくれました!!





米内幼稚園のみなさんが 遊びに来てくれました!!

10月14日、米内幼稚園の皆さんが遠足で施設に来てくれました。里山散策や石窯ピザを食べた後は入居者の皆さんと交流会を行いました。肩たたきをしてくれたり、手作りの首飾りをプレゼントしてくれたりとても楽しい交流会になりました。

ピザおいしい~♡



肩
トントン
どうですか?



とても
気持ちいいです!!
ありがとうね~



かわいいね~
また来てね~



かわいいダンスを
踊ってくれました!!



大正琴すみれの会の皆さん

アンサンブルコンツェルトの皆さん

音楽ボランティア

歌とピアノの演奏会の皆さん

ハーモニカメイトもりおかの皆さん



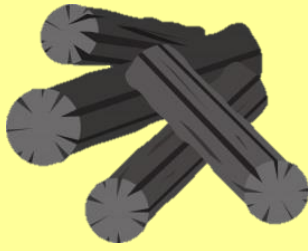
なのい里山事業 炭焼体験会



12月4日、「炭焼体験会」を開催しました。グラウンドの奥にある炭窯にナラの原木を入れ焼きました。3日に渡り焼き続け、その後は窯を密閉して徐々に炭が出来上がっていきます。12月18日に窯出しの予定です。良質な炭が出来上がりそうです!!!!



炭窯は大人がしゃがんで入れるくらいの高さです。



なのい喫茶



かぼちゃの
シフォンケーキ
おいしい♥



芋の子会

「芋の子汁が食べたい!!」とのリクエストがあり、みんなで芋の子汁を作りました。おいしく出来ました。



おでん



誕生会のリクエストメニューは「おでん!!」でした。大きい鍋2つに作りましたが、あっという間に完食しました。



あったまる〜



干し柿作り

みなさん慣れた手つきで、あっという間に柿の皮むきをしてくださいました。



行事食紹介



10月31日 ハロウィン
チキンライス、かぼちゃシチュー



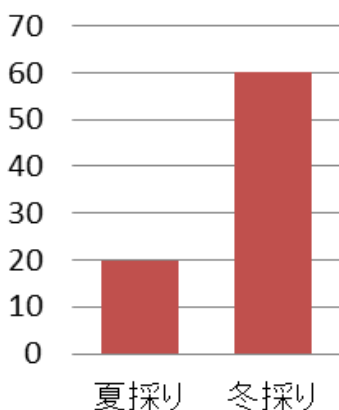
11月23日 勤労感謝の日
いなり寿司、かぶのそぼろ煮



“旬”を取り入れた食生活



ほうれん草の ビタミンC 含有量



ビタミンC含有量
が約3倍も異なる。

現在、野菜は一年中手に入れることができます。しかし、野菜には“旬”があり、実は栄養価も異なります。

例えば、冬が旬のほうれん草です。夏採りのほうれん草が100g当り20mgのビタミンC含有量であるのに対して、冬採りのほうれん草は60mgのビタミンCを含有しています。（参考：日本食品標準成分表2015年度版・七訂）同じほうれん草を100g食べても、食べる時期によって、ビタミンCの摂取量が変化するということです。

“旬”の食材はよく市場に出回るため、値段も安価になりやすく、消費者に嬉しい時期です。身体の健康にはもちろんお財布にも優しい“旬”の食材を上手に取り入れ、季節感のある献立を心がけましょう。

なのりの里開設記念 寿司の日



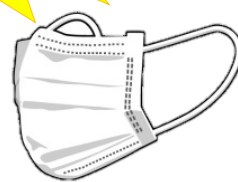
なのりの里は、平成20年11月1日に開設し今年で9年目を迎えました。毎年11月は開設記念のお祝いとして寿司の日があります。今年も松園の又三郎さんに来ていただき、目の前でお寿司を握っていただきました。



面会時はマスクの 着用をお願いしま



ガラガラ



インフルエンザ等感染予防の為、面会時は手洗い・うがい・マスクの着用をお願い致します。マスクは施設の玄関と手洗い場に設置してありますので、どうぞお使い下さい。



編集後記

あっという間に12月になり、今年もあと数週間で終わってしまいますね。岩手県内ではインフルエンザが流行しております。手洗いうがいと外出時はマスクの着用で予防していきたいですね。なのりの杜・里では12月25日にクリスマス会を開催いたします。その模様は次号でお伝えします。

社会福祉法人みやぎ会

特別養護老人ホームなのりの里

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-46

TEL 019-665-1300 FAX 019-665-1313

特別養護老人ホームなのりの杜

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-58

TEL 019-665-1310 FAX 019-665-1303