JA庄内みどり多機能ハウス　結い　広報誌

結いだより

No.39 2022年9月号

暑さも弱まり、涼しい季節になってきましたね。秋といえば「食欲の秋、運動の秋、読書の秋」ですが、皆さんにとってはどのような秋でしょうか？季節の変わり目で寒暖差が激しい時期なので、体調に気を付けながら元気に過ごしていければと思います.

今後ともよろしくお願いいたします。

レクリエーション
余暇ドライブ

皆さんから手拍子をもらい
手作り花笠で、花笠音頭を
踊りました。

余暇ドライブでは白井新田のひまわり畑まで行ってきました。
ひまわりをはじめ、色とりどりの花が咲いていました。

食前酢作り

結いでは昼食前に食前酢(果実酢)を提供しています。食前酢を飲んでいただく事で、美味しく食事を召し上がっていただければと考えています。

食前酢には下記の効果が期待できます。

- 疲労回復効果
- 血流を改善する効果
- 食欲増進効果
- 美肌効果

等々・・・

材　料
・酢　・氷砂糖　・旬の果物

今回はパイナップルで果実酢を作りました

季節の変わり目は気温や気圧の変化によって自律神経が乱れやすく、免疫力が低下しやすく体調を崩しやすくなります。

特に気温が下がったり、空気が乾燥したりすると、喉の粘膜も乾燥し、風邪の原因となるウィルスが侵入しやすくなります。

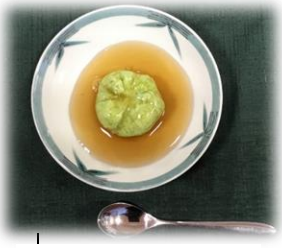
まだ、日中は暑さで少し汗ばむ気温ではありますが、朝晩はひんやりして日中との温度差が大きいです。そんな時には服装の工夫が必要です。
日中少し暑い時に脱げる様な上着を1枚羽織ることで
温度調節をしていきましょう。

9月畑の様子

多機能ハウス　結いの畑では

今月は枝豆の収穫を行いました。
沢山収穫することができましたので、皆さんからご協力いただきながら「枝豆茶巾のあんかけ」と「枝豆シェイク」を作りました。
とれたてで香りも良く、皆さんからも「おいしい」と好評でした。
来月はさつまいもを収穫する予定です。

枝豆シェイク



枝豆茶巾のあんかけ

今月の花
～ケイトウ～

多機能ハウス結いの空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通　い	○	○	○	○	○	△	△
訪　問	○	○	○	○	○	○	○
宿　泊	△	△	△	△	△	△	△

＊ 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス　結いへ ご見学など、随時受けつけております。

JA庄内みどり　多機能ハウス　結い
〒999－8437
遊佐町藤崎字千代ノ藤11－9