



# 2018年11月・まんまだより

霜月 NO. 137



日	月	火	水	木	金	土
栗きんとん作り 				1 DVD体操 歩行訓練	2 セラバンド体操 お茶会	3 文化の日 タオル体操 誕生日会
4 	5 棒体操 誕生日会	6 DVD体操 生け花	7 セラバンド体操 ハンドマッサージ	8 タオル体操 おやつ作り	9 棒体操 ビューティクラブ	10 DVD体操 お茶会
11 	12 セラバンド体操 回想法	13 タオル体操 おやつ作り	14 棒体操 書写・書道	15 DVD体操 押し花教室	16 セラバンド体操 誕生日会	17 棒体操 DVD鑑賞
18 	19 タオル体操 歩行訓練	20 セラバンド体操 歩行訓練	21 DVD体操 歩行訓練	22 棒体操 絵手紙教室	23 勤労感謝の日 タオル体操 歩行訓練	24 セラバンド体操 歩行訓練
25 	26 DVD体操 ビューティクラブ	27 棒体操 ゲーム・トレパチ	28 タオル体操 脳トレ	29 セラバンド体操 回想法	30 DVD体操 脳トレ	 避難訓練

食欲！スポーツ！芸術の秋！今月も皆様お元気に過ごされました！



まんま運動会！

取れたよ～

パン食い競争にて。  
こぼれんばかりの  
素敵な笑顔！

がんばるぞー！！

金メダル授与☆

ケアプランセンターあおい前にて



楽しかったね

職場体験に地元の中학생が来てくれました！孫みたいですね。

アロマ工房から季節のお話

## 【栗】



秋のスイーツといえば栗を思い浮かべます。この地方では中津川や恵那の栗きんとんが有名ですが、栗ようかんやモンブランなど、洋の東西を問わず栗を使ったお菓子が目に留まる季節です。

武士の時代には栄養価に優れた保存食として、さらに「勝ち栗」という縁起の良い言葉で好まれました。昔から日本人の生活とともにあった栗なので、様々な民間療法が残っており、あせもや皮膚炎には栗の葉を煎じお風呂に入れると良いと伝わります。

栗は栄養もバランスよく豊富に含まれ、滋養強壮効果があるので、食が進まない人でも、ほんの数個で効率よくエネルギーやミネラルを補給することができます。胃腸を温めて消化機能を助ける働きがあり、胃腸が冷えて下痢をする人にも向くようです。ビタミンB1やビタミンCも豊富です。栗を食べて、近づく冬に備えましょう。

早速まんまでは栗きんとんの、おやつ作りを行いました。美味しかったですね～！！