



祝 南デイ敬老祭

敬老の日、おめでとうございます。職員一同、心よりお慶び申し上げます。
皆様のご長寿のお祝い・日頃の感謝の気持ちを込めて敬老祭を開催しました。
今後も皆様のお力になれますよう全力でサポートして参ります。
これからも一緒に楽しく過ごしていきましょう。



秋のイベント食

今年度1回目のイベント食は敬老のお祝い膳
大満足のボリューム 皆さん美味しく召し上がりました
大好評でした!(^_^)!

食前酒で乾杯!

今月のくっさんぐ 大好きスイーツ!

抹茶ゼリー&白玉団子

まだまだ残暑が厳しい9月・・・
ひんやりスイーツを作りました
涼しいおやつはまだ欠かせませんね

職員紹介

先月から南デイの仲間入り

好きな食べ物 中華料理

趣味・特技 現在放送大学大学院で福祉と家族社会学を学んでいます

休日の過ごし方 小説を書いたりYouTubeで古いジャズを聴く

ひとこと マイペースな人間ですので皆様からはもっと早く動いて欲しいと思われるかもしれませんが利用者のペースに合わせてゆったりとした空気を作りながら務めを果たしていきたいと思ひます。

なかしま よしと
中島 佳人 介護福祉士

大学生実習生さんと一緒に!

環境大学生さんが夏休み期間を利用して南デイに実習に来られました。若さ溢れるパワーをもらって元気チャージャー!!

趣味活動~カローリング大会~

今月は新たなスポーツレクに挑戦!カローリング楽しく盛り上がりました!

食欲の秋、到来です！

「食欲の秋」とよく耳にしますがなぜそのように言われるようになったのかご存じでしょうか？言葉の由来には諸説ありますが、秋は様々な食材が旬を迎える事から美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。今とは違い、昔はビニールハウス栽培が行われていなかったため、収穫した野菜は旬の時期にしか食べることはできませんでした。収穫物の多い秋は、他の季節よりたくさん食べ物があるため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。

秋はついつい食べ過ぎる？！食欲が増すのはなぜ？

日照時間が短くなると、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたくなる。

気温が下がると基礎代謝が上がるため、寒い冬に備えカロリーを蓄えておこうとする。など、いろいろな説がありますが美味しいものがたくさん旬を迎えるから、というのもシンプルな理由のひとつなのかもしれませんね。

秋の味覚あれこれ

さつまいも

ホクホクで甘くおいしいさつまいも。実は腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富で、女性に嬉しい食材です。

せっかくなら食欲の秋を存分に楽しみたい！
そんな時・・・
胃腸を整えるツボはここです

老宮（ろうきゅう） 自律神経の乱れに

人差し指と中指の間で、指1本くらい下がったところのくぼみ。疲労回復のほか、自律神経を整える効果もあるので、ストレスによる胃腸の不快感解消や食べ過ぎを抑制する効果も！



中腕（ちゅうかん）

胃腸の不調全般に
みぞおちとおへそを結んだ線のちょうど真ん中あたり。消化不良の改善や水分代謝の促進などの働きがあり、カイロや温タオルで温めるのもおすすめです！

さんま

鳥取といえば二十世紀梨！
カリウムや食物繊維が豊富で、便秘解消、利尿作用、血圧の上昇を抑える作用があります。
美味しい梨を選ぶポイントは、玉太りがよくお尻がずっしりしたもの🍐なんだそうです。

梨

さんまの栄養は「良質な脂」がカギ🐟
DHAやEPA、ビタミンB群など健康と美容により栄養素が多いことでも知られています。

- ・悪玉コレステロールを減らす
 - ・高血圧を予防し脳の働きを正常に保つ
 - ・睡眠を改善する効果も！
- 期待できるといわれています。
なるべく脂が流れ落ちないように調理し食べると良いそうです🍷

「庶民の味方」さんま🐟
近年は不漁続きで今年も価格が高騰(・_・)！
今では高級魚の仲間入りでしょうか？！
美味しく安価に食べられる日が待ち遠しいですね。

心地よい力加減で押しみましょう👉



南のそよかぜ



発行者：鳥取福祉会南デイサービスセンター
住所：鳥取市的場2丁目1番地
TEL:0857-53-6553

特集

敬老祭
○イベント食など



令和5年
9月