



緊急企画として11月21日
「コロナに負けるな！健康会と収穫祭」を開催

『季節のご膳』

『きのこのご飯』

きのこには、腸の働きを良くする食物繊維や、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。それだけではなく、きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。

『根菜生姜汁』

冬に旬を迎える根菜類。旬の時期に食べることでより効率的に栄養素を摂ることができます。また、薬膳の世界では根菜類の多くは体を温めると考えられており、冷えの改善に効果が期待できます。



完全無農薬



『収穫祭』では、利用者の皆様と一緒に育てたラディッシュやレタスを、じゃんけん大会を行い皆様にお配りしました。



『健康会』は、リハビリスタッフによるお手製のクラスティックを使った運動の指導。
 テイケア職員による「笑いは健康の源・オリジナルダンス」に、大笑いの渦が巻き起こりました。

