

# あ い

すっかり秋の空気が漂う季節になりました。今年は10月になっても、暑い日があったり、台風がきたりしましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目という事もあり、体調管理にはお気をつけ下さい。

## 10月も楽しい行事がありました！

### 鈴鹿亀山地区老人福祉施設協会交流会



10月17日(木)に交流会が行われました。今年は、入所者4名、職員6名で参加しました。開会后、体操を行い、体をほぐして、競技スタートです。ルーエハイムは白組として参戦し、午前中は玉入れ・ビンゴ競技でした。籠をめがけて、たくさんの玉を投げました。ビンゴでは、12施設中4番目にビンゴ！！となり、惜しくもメダルには届きませんでした。昼食には、豪華なお弁当を頂き、スタミナをつけて、後半戦に挑みました。ボーリング競技では、ピンを倒せなくて頭を抱え、残念そうにされている方や、たくさんのピンを倒し、「やったー！！」と手をたたいて喜ばれる方、「頑張れー！」と、大きな声で応援される姿が印象的でした。最後のパン食い競争は、白熱しました。最終、ルーエハイム属する白組が見事優勝し、「バンザイ！」とみんなで勝利の喜びを分かち合いました。



### お芋堀り&おやつ作り

青空の下、ルーエハイムの畑で育った“さつまいも”の収穫を行いました。土の中を掘ると、「わああ~大きい！！」「いっぱいとれるなあ！！」とたくさんの“さつまいも”を収穫できました。収穫した“さつまいも”は、昼食の「さつまいもサラダ」にしてももらったり、手作りおやつ材料となりました。ユニット棟では、入居者様と職員と一緒にスイートポテトや鬼まんじゅうを作り、「甘くて、おいしいなあ」と大満足でした。旬の材料を使い、季節を感じ、味わって頂けかと思えます。また来年もたくさんの“さつまいも”が収穫できるといいですね。



## 今月のトモの日メニュー

### トモの日とは...

ルーエハイムの利用者様と食事を作る厨房スタッフのみんなが「共(トモ)に幸せな明日を迎えましょう」という思いを込めて毎月10日を“トモの日”としています。郷土料理や健康メニューなどバラエティにとんだテーマに合わせてお昼ご飯をご用意しています。

### ～メニュー～

- ・栗ごはん
- ・秋鮭の焼き南蛮
- ・れんこん餅
- ・きのこ大根の焙りサラダ
- ・秋の炊き寄せ味噌汁

おやつ さつまいものチーズケーキ

秋はみのりの季節です。かぶ、しめじ、れんこん、ぎんなん、さつまいもなどたくさんの野菜やきのこ類が旬となってきます。もりもり食べて身体にビタミンを貯えましょう。

11月11日  
のトモの日  
は...



### ルーエハイム ブログ随時更新中

QRコード  
在宅支援ブログ



“ルーエハイムホームページ”皆様ご覧いただけましたでしょうか...!? 施設の行事予定や行事風景、フォトギャラリーなど話題豊富です! またブログも更新しております 携帯電話でもご覧いただけます。左右のQRコードを携帯電話のバーコードリーダー機能で読み取り、アクセスしてください! あい通信とはひと味違うルーエハイムを感じて頂けますので、ぜひご覧下さい!

QRコード  
施設行事ブログ



ルーエハイム

検索

でクリック

またはホームページ URL <http://www.ruheheim.com> へアクセスしてください。

## これからの行事

- 11月11日(月) 少人数外出(鈴鹿青少年の森公園)(2F百合・山茶花ユニット)
- 11月19日(火) 移動理美容
- 11月20日(水) あずき抹茶葛湯作り (2F百合・山茶花ユニット)

### 編集後記

日ごとに秋も深まり、寒さを感じるが多くなってきました。鍋物が美味しい季節です! 寒暖の差が大きい日もありますので、お出かけの際は上着での調節をおすすめします。風邪をひかれませんようお気をつけ下さい。

059-372-3811

窪田