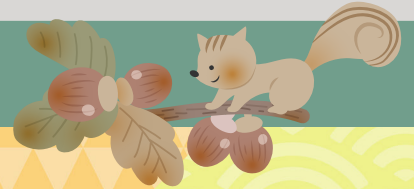
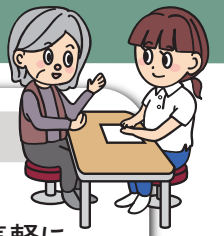


# LIFE だより



先月は、お月見を楽しもうということで初の『みたらし団子』を作りました。混ぜる、捏ねる、丸める、すくうといった細かい動作が苦手な方もいらっしゃいますが、皆さま真剣に取り組んでくださいました。みたらしだれの味加減はご利用者のご意見をお聞きして改良し、皆さまと一緒に作ったとより強く実感できるおやつレクとなりました！

さて、リニエデイサービス岸和田は、9月で7周年を迎えました。これからもご利用者の皆さまの『できること』を増やして、『もっとやりたい』と前向きになれる人生を送っていただくためのサポートをしていきたいです。



## 空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
×	△	△	○	△

※入浴は、現在、空きがありません。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。

お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス岸和田まで

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67

<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス岸和田

検索



# 秋の味覚の効果

蒸し暑い夏の疲れが残り、朝晩の寒暖差が広がることで体調を崩しやすい季節でもある秋。体を温める栄養豊富な“旬”の食材を摂り、寒い冬に向けしっかりと備えたいですね。これからが旬の野菜にどんな効果があるか一緒にチェックしてみましょう！



## さつまいも

老化防止  
便秘予防  
風邪予防



## れんこん

風邪予防  
老化予防  
咳や痰に有効



## 春菊

心筋梗塞の予防  
動脈硬化の予防  
疲労回復  
気分の落ち込みの緩和  
胃腸の働き促進  
痰に有効



## しいたけ

リラックス効果  
貧血・心筋梗塞の予防  
骨粗しょう症予防  
がん予防  
動脈硬化予防

便秘予防には皮つきがおすすめ！



咳や痰には生ですりおろしたものが効果的

## 栄養豊富な秋の野菜が摂れるレシピ

### れんこんとさつまいもの甘辛煮



1. れんこん（250g）を輪切りにして片栗粉をまぶし、両面揚げ焼きにする。
2. さつまいも（250g）を、濡らしたキッチンペーパーで覆い600Wのレンジで5分加熱する。
3. それらをフライパンに加え、余分な油をキッチンペーパーで取り除き、麺つゆ（2倍濃縮）大さじ5・みりん大さじ2・砂糖大さじ1・酢大さじ1 生姜チューブとにんにくチューブ各小さじ1を加え、煮詰めて出来上がり。

### 春菊のごまあえ



1. 洗った春菊1パックを、茎の下を切り落としてざく切りにする。
2. 春菊を耐熱容器に入れ、大さじ2の水を加えて軽くラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱して水を切る。
3. いらごま大さじ1、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2を加えて和え、ごま油を少し加えて出来上がり。

今後の予定

10/14～10/18 運動会

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



## Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田