



11月

ふくろう通信

令和元年11月1日発行 発行者 ふくろうヘルプ 第21号

なんでも
ふくろう
訪問
介護
ヘルプ

深秋

深まる秋を恋する気持ち。
1人もよし、素敵な人と一緒によし

今月のテーマ

食欲の秋の健康

秋の食材イメージランキング

- | | |
|----------|------------|
| 秋の食材イメージ | 自宅で食べるのは |
| 1位 さんま | 1位 さんま料理 |
| 2位 くり | 2位 新米 |
| 3位 松茸 | 3位 しゃけ料理 |
| 4位 梨 | 4位 くり料理 |
| 5位 新米 | 5位 さつまいも料理 |
| 6位 さつまいも | 6位 なす料理 |
| 7位 きのこと | 7位 かぼちゃ料理 |



新米にサンマ、栗にブドウ……食欲の秋は美味しいものがいっぱい。でも、うっかり油断したら体重は増えるし、ズボンはキツくなるし……。

今が美味しい旬のものを思いっきり食べても太らない、そんな魔法みたいな食べ方ってないのか

すぐできる食べ方テク

原形が残っている方を選び

「粒あん」と「こしあん」のように、材料の原型が残っている方が食物繊維を豊富に含むため、血糖値を抑え、脂肪が蓄えられにくくなります。白米より玄米、皮付きの果物、スイートポテトより焼き芋のほうが、太りにくいと言えます。

糖質の低い方から先に食べる
最初に野菜から食べて炭水化物を最後にする
「ベジタブルファースト」は、ごはんなど糖質の吸収をゆるめて、太りにくくします。

ほくほくのサツマイモ、旬のキノコ

おいしいものがいっぱい！



やっぱり秋はサイコーです。迷うほどに食材ゆたか！野菜と魚を中心に塩分を控え、自然な旨味を引き出します。



豊かさに
感謝！

今日もおいしく
心を込めて



ハロウィンももうすぐクリスマス



11月のカレンダー November (霜月)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
	仏滅	大安		ハロウィン		
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 仏滅	大安				立冬	仏滅
10	11	12	13	14	15	16
大安					七五三 仏滅	大安
17	18	19	20	21	22	23
				仏滅	大安	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
			大安			

● お知らせ ●

奈義町に訪問介護サテライト事業所を開設！ 津山市平福には居宅介護支援事業所が誕生！

11月業務開始

訪問介護サテライト事業所
ふくろうヘルプなぎ
居宅介護支援事業所
ふくろうケアセンター

ふくろうヘルプ津山に11月
障害福祉サービスがスタート

このたび、ふくろうヘルプでは、利便性向上のため、奈義町にサテライト事業所を開設する事となりました。

奈義町では今まで訪問介護事業所が1件もありませんでした。そんな中、奈義町や近隣の皆様に応えるべく新たに事業所を設置することになりました。

また、津山市平福ではふくろうヘルプ津山の事業所地に新たに居宅介護支援事業所を開設することになりました。

更に、ふくろうヘルプ津山では障害福祉サービスがスタートします。

これよりは、皆様方の期待に応えるべくスタッフ一同鋭意精進してまいります。どうか今後とも宜しくお願い致します。

へちま

ふくろう
優しい

ゆっくりと時間が流れます。

秋も深まって、そろそろ冬支度。ホームにも年の瀬の予感がほんのり漂います。菜園も大根やカブに衣替えし、今がたけなわの旬の味覚がふんだんに舌をうちます。今が年を通して一番ゆっくりした時間を感じるとき・・・

厨房の新しい
コスチューム
センスよく
まとめました



おいしかった秋ナスも、もうおわり。只今、大根、カブ、九条ネギが順調に生育中！



ホームから1枚の写真が
届きました
私は
何でしょう？
答えは一番上！



姿！

シンプル
だけど

絶品の焼きそばに
なりました。



おいしい顔
が見たくって
献立にもますます
力が入ります、

来年の干支

ネズミを
描いて
みました



みなさん
食欲があって
健康そのもの。
いつもしっかり食
べてます。

大好評のおはぎと栗おこわ



11月
同時開業



●訪問介護サテライト事業所

- 施設名 ふくろうヘルプなぎ
- 所在地 〒708-1323 岡山県勝田郡奈義町豊沢297
- 介護サービス事業者番号 岡山県 3373600612
- 電話番号 0868-20-1323
- FAX番号 0868-20-1324
- 指定サービス 訪問介護
- 定休日 日曜（ご相談承ります）
- 営業時間 8:30～17:30
- サービス内容 ご家庭への訪問による家事援助

●居宅介護支援事業所

- 施設名 ふくろうケアセンター
- 所在地 〒708-0872 岡山県津山市平福51-5
- 介護サービス事業者番号 3370302410
- 電話番号 0868-32-8561
- FAX番号 0868-32-8562
- 指定サービス 居宅介護支援
- 定休日 土・日曜（ご相談承ります）
- 営業時間 8:30～17:30
- サービス内容 ケアプランの作成など

あらためて
挨拶に伺い
ます

利用者
募集して
います



株式会社永心 ふくろうヘルプ

〒709-4334 岡山県勝田郡勝央町平865番地 TEL0868-32-8531 FAX.0868-32-8532
http://www.fukurohelp.com ※ホームページ グーグル・ヤフーで「ふくろうヘルプ」で一発検索