

ルリエ新聞 11月

医療法人清楓会 地域活動支援センタールリエ
 泉佐野市春日町1-25
 ☎ 050-1559-0531
 開所日：月～金曜日 開所時間：9時半～17時

10月の活動記録



★10月13日(火) 調理実習
 今月の調理実習はそば飯でした。自宅で簡単に作れそうなメニューということで、リクエストに挙がったメニューです♪はじめは焼きそばを作るようにキャベツやニンジンや玉ねぎなどを小さ目に切ったり、そばを切って崩したりしました。1人半玉で足りるかなと心配していましたが、白米を加えるとなかなかの量で、ボリューム満点でした☆

★10月27日(火) おやつ会
 今月のおやつ会はバナナのパウンドケーキでした♪粉をふるったりして生地を作る係と砂糖を焦がしてバナナを入れる係に分かれて作業しました。生地の混ぜ方が難しいケーキでしたが、初めて作るという方でもサクッとこなしていました☆焼きあがるとバナナとナッツの香りがフワッと...切り分けて、コーヒーや紅茶をお供に、楽しいティータイムを過ごしました♪



★手芸、小物作り
 月に2回ある手芸クラブ。ボランティアの先生方が丁寧に優しく教えてくださいます(〇)フェルトのマスコットや、ビーズアクセサリなど、各自で好きなように作品を作っています♪またルリエでは、かぎ針編みでモチーフを作り、繋ぎ合わせてブランケットを作りました☆カラフルで可愛い仕上がりです♪



朝晩の空気が冷たくなり、美味しい食べ物もいっぱい、ますます秋が深まってきましたね!(〇)食欲の秋を言い訳に、ついつい食べ過ぎて大幅に体重が増えている方も多いのではないのでしょうか?

そこで今回はBMIをチェックしてみましょう! BMIとは、**Body Mass Index**の略で、身長と体重のバランスをみる体格指数です。体重が適正な範囲かどうかをチェックできるので、以下の枠に記入して計算してみましょう☆

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})} = \text{BMI}$$

身長は **cm** ではなく **m** で計算するので間違えないように!

日本肥満学会では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI指数**22**を標準体重として、**25以上を肥満**、**18.5未満を低体重**としています。健康のためにもBMIチェックをし、適度な運動も心がけながら、秋を満喫してみてくださいはいかがでしょうか?♪

★10月1日(木)ハロウィンの飾り作り
 10月になると街中はハロウィン一色に染まりますね(〇)ルリエでは家に飾れるハロウィンリースを折り紙で作ったり、ルリエを彩るハロウィンの飾りを作ったりしました☆



・おやつ会で作ったバナナのケーキは味が良く、栄養のあるケーキでした。気楽に作る事ができて、楽しかったです。家でも作れたらいいなと思います。 Hさん

メンバーさんの
 ひとことコーナー

🍄 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み		文化の日 	卓球 14:00~ 16:00	caféルリエ (モーニング) 9:30~	スキルアップ 座談会 13:30~	休み
8	9	10	11	12	13	14
休み	テニス 14:00~	映画鑑賞 13:00~	ミーティング 13:30~	手芸 13:30~ 15:00	フットサル 15:00~ 17:00	休み
15	16	17	18	19	20	21
休み		調理実習 10:45頃~ 散歩 14:00~	ソフトバレー 大会	caféルリエ (モーニング) 9:30~	スキルアップ 座談会 13:30~	休み
22	23	24	25	26	27	28
休み	勤労 感謝 の日 	おやつ会	掃除 13:30~	手芸 13:30~ 15:00	レクレー ション	休み
29	30					
休み	習字					



※月～金の毎日、昼食サービスを提供しています。(300～350円)
味よし! 栄養バランスよし! ボリュームよし! おすすめですよ～(^o^)

☆卓球 11月4日(水) 14時～

・場所はNHG体育館

☆テニス 11月9日(月) 14時～

・場所はりんくうテニスコート

☆フットサル 11月13日(金) 15時～

・場所は樫井体育館

運動しやすい時期ですね!!

皆でスポーツの秋を楽しみましょう♪

☆ソフトバレー大会 11月18日(水)

復帰協主催のソフトバレーボールが、大阪府立体育館にて行われます。ルリエからは3名が参加する予定です。

☆調理実習 11月17日(火) 10:45～

・メニューはサンドウィッチ

・参加費は一人300円

・参加締切は11月16日(月) 16:00

皆さんのご参加お待ちしております♪

☆手芸クラブ(基本的には毎月第2, 4木曜日)

11月12日(木) 13:30～15:00

11月26日(木) 13:30～15:00

編み物やビーズやマスコット作りなど

好きなものを作っています!

☆レクレーション 11月27日(金)

11月のレクレーションは紅葉を見に、和歌山城へ行きます。詳細はルリエに掲示します(^o^)

1人200円のお弁当も準備する予定です!

大勢で行けるといいなと思っていますので、ぜひぜひご参加を～☆

☆おやつ会 11月24日(火) 13:00～

・メニューはシフォンケーキ

・参加費は一人50～100円

・参加締切は11月23日(月) 16:00

皆でお茶しませんか～\(^o^)/

※予定等は変更になる場合もあります。