

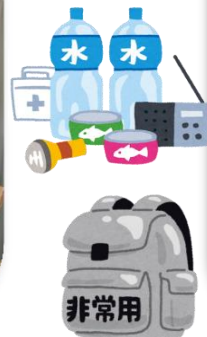


暑かった夏も終わり、一雨毎に秋の気配を感じるようになりました。朝晩の気温の差で体調も崩しやすい時期です。体調管理に気をつけて元気に過ごしていただきたいと思います。



9月7日に防災訓練を行いました。

防災訓練



職員から防災についての説明を聞いてます！



敬老会 職員がハンドベルを披露♪

敬老会



宇宙からゲストも来所？



コスモスとトンボきれいにできました！



みんなでおしゃべりしながら楽しいね(^^♪



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

加齢臭を抑える食べ物はどれでしょうか？

- ①梅干し ②バター ③肉類

答えは一番下へ↓



今月のおやつレシピは『チョコレートケーキ』

材料 (1 ホール)

- ☆ ミルクチョコレート 400g
- ☆ たまご 4個
- ☆ 粉砂糖(お好み) 適量



作り方

- ① チョコレートを溶かします。
- ② 卵の黄身と白身をわけます。
- ③ 白身を泡立てメレンゲを作ります。
- ④ 黄身は溶かしたチョコレートに混ぜます。
- ⑤ チョコレートにメレンゲを少しずつ加え、空気を潰さないようにヘラで混ぜます。
- ⑥ 型に流し込み、170度に予熱したオーブンで40分焼きます。
- ⑦ 冷めたら出来上がり。(お好みで粉砂糖を振りかけます。)

答え ①梅干し

梅干しには、体臭予防に効果のあるクエン酸が含まれています。

クエン酸は消臭効果がありアルカリ性の匂いを抑える働きがあります。

また、クエン酸には臭いの原因となる乳酸を水と炭酸ガスに分解し排出する作用もあります。梅干しは体臭だけでなく口臭やわきがにも効果的です。

