

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 11月号

平成28年11月9日発行 第84号



いのいち



10月21日(金)近くの旧JA美野店にて『いのいち』が開催され出掛けてみました。新鮮な地元の野菜や海産物が並び、新米のおにぎりやしじみ汁も無料でふるまわれとてもにぎわっていました。

次回は来年の6月に開催されるそうです♪



避難訓練

10月25日(火)避難訓練を行いました。避難誘導や消火器の使い方を再確認しました。



11月の行事予定

11月24日(木)

秋の遠足『松江コース』

11月30日(水)

秋の遠足『安来コース』

12月の行事予定

12月6日(火)

秋の遠足『温泉コース』

12月中 クリスマス会

忘年会



秋も深まり紅葉も見頃を迎えますね。

近隣の紅葉スポットといえば・・・

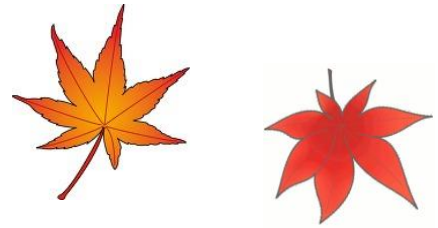
[出雲市] 鱒淵寺、一畑薬師、立久恵峡

[松江市] 松江城、由志園

[安来市] 足立美術館、清水寺

[奥出雲町] 奥出雲おろちループ、鬼の舌震、金言寺

などなど沢山ありますね！！気温もだいぶ下がり寒い日が続きますが、天気の良い日には紅葉狩りに出掛けてみるのもいいですね♪



～野菜の高騰～

天候不順からの日照不足で全国的に野菜の値段が高騰していますね。他県では、学校の給食が中止になったり、食材や献立の変更などで対応しているところもあるようです。

家庭でも毎日のご飯に悩みますね・・・。

そんな中、モヤシやキノコの値段は安定しているようです。

- ・ えのき…**ビタミンB1**が豊富で疲労回復
- ・ まいたけ…**ビタミンB2**などが含まれ美肌効果
- ・ エリンギ…**食物繊維**や**カリウム**を含み便秘やむくみの解消
- ・ しいたけ…**ビタミンD**のもととなる**エルゴステリン**を含み老化防止効果
- ・ ぶなしめじ…**オルニチン**を豊富に含み二日酔いや肌荒れにも効果的



きのこ類はうれしい効果が沢山あるとのこと。毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念

**安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援**

ケア理念

**共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす**

