

# デイサービスセンター黒条通信

11月12日、13日の2日間で12月号

第113号

令和5年12月1日発行

今が旬のさつまいもを使用し  
スイートポテト作りを行いました。



紅はるかを使いました🍷



レンジで温めてマッシャーで滑らかにします！



器に移します！



卵を塗ってオーブンへ☆



良い焼け具合です♪



美味しくいただきました♪



デイサービス黒条では機能訓練終わりにカラオケを楽しんでいます。  
カラオケは健康に効果があると言われています😊

- 腹式呼吸ができる
- 肺活量が増える
- 嚥下機能が上がる
- 大声で自立神経が整う
- 唾液の量が増える
- 血流の改善で免疫力が上がる
- ストレスホルモンの減少でスッキリする



社会福祉法人 朋友福祉会  
デイサービスセンター黒条

〒940-0007

新潟県長岡市黒津町 381 番地

TEL 0258-22-6530

FAX 0258-22-6535

URL → [http:// houyuu-fukushi.jp/](http://houyuu-fukushi.jp/)



カラオケしたい方がいられましたら職員にお声掛け下さい！