

からだいきいき健康レシピ



<里芋の揚げ煮> (材料・・・約2人分)

材料

里芋(皮付き) 300g、塩 適量、片栗粉 適量、揚げ油 適量、青葱(小口切り) 1/2本分、醤油 大さじ1弱、だし汁 100ml、みりん 大さじ1/2、赤唐辛子(小口切) 1/2本分

作り方

- (1) 里芋は皮をむいて、乱切りにする。塩をまぶしてぬめりを取る。水でよく洗って水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- (2) 油を170℃に熱し、(1)を入れる。火を弱めて竹串がスッと通ったら取り出し、油を切る。
- (3) 調味量を温め、(2)を入れてさっと煮からめる。器に盛って葱を散らす。お好みで赤唐辛子も散らす。



秋は芋類の美味しい季節です。煮物が定番の里芋ですが、揚げることでほくほく感がアップします。また、里芋にはカリウムが豊富に含まれています。ナトリウムを排泄し、高血圧に対して優れた効果を発揮します。

<城西ナーシングホーム: 栄養士 上園 >

** 介護予防「クロスワードパズル」 **

ピンクの枠の文字を並び替えて言葉を作しましょう
ヒント・・・冬にちなんだ生き物です

よこのかぎ

1. 和食の Cock さん
6. 重厚で何事にも動じない——〇〇〇のある態度
7. 世界最長の〇〇〇川
9. 信憑性のない〇〇話
10. ライオンは百獣の〇〇
11. 進み具合の目安に

たてのかぎ

2. 浴室の壁や床に
3. 相撲取りの頭に
4. ピアニストやギタリスト
5. 慣れない航海で・・・
8. きりがない〇〇〇ごっこ
10. 映画「東京物語」——監督は〇〇安二郎

		1	2	3
5			6	
7	8			
			10	
11				

・・・編集後記・・・

秋も深まり、肌寒く感じる事も多くなりました。秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「睡眠の秋」など何をするにもいい季節ですね。季節の変わり目に風邪など引かないよう、暖かくしてお過ごし下さい。次回の広報誌は、平成25年 1月 15日 発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net>

<広報委員: 大岡>



城西いきいき応援隊

秋号 医療法人慈恵会広報誌 NO.23

平成24年10月15日発行



十五夜(月見)の風習について

お月見は旧暦の8月 15 日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、おだんごやお餅、すすき、サトイモなどをお供えて月を眺める方が多いと思いますが、昔は月の満ち欠けによって、おおよその月日を知り、農事を行ったため、十五夜の満月の夜は農民の間では農耕行事と結びついていて、収穫の感謝祭としての意味も持っていました。

月見の風習は地域によって異なって、また、それぞれに意味もあるようです。その中でも南九州や沖縄などでは、十五夜にお供え物をして相撲や、綱引きをする地域が多いみたいです。

なぜ、十五夜に相撲や綱引きをするのかを調べたところ→土俵や綱引きに使用する綱は、竜や蛇を表現しているとも考えられ、蛇は脱皮して生まれ変わる。また月も、満月と新月を繰り返すとゆうことから、蛇も月もいわゆる「死と再生」を繰り返しているというので不老不死、健康祈願の願いにつながっているそうです。また、月が出ると、夜露が降りる。露は、水をイメージさせ、水は農作物にとって大切なもの。このことから、豊作祈願の願いにつながっている。したがって、「健康祈願」と「豊作祈願」を祈るために、十五夜で、相撲や綱引きが行われているそうです。 いろんな地方の月見の風習を調べてみたらおもしろいかもですね。



** 慈恵会 事業所紹介 **

💡 マッサージ室

マッサージとは、もむ、さする、たたくといった刺激を体のツボに与えることで体内の血行をよくし、しこりをほぐす治療法も肩こりや腰痛疲労回復などの解消へと導き、体調不良を改善します。

日々、患者様が、笑顔と元気を保てるよう頑張っていますのでよろしくお願いします。



💡 機能訓練室



訓練室では理学療法士2名・作業療法士・言語聴覚士・助手各1名の5名で、土橋病院入院患者様、城西ナーシングホーム入所者様、通所リハビリ(デイケア)利用者様のリハビリを担当させていただいております。

豆知識

.....「秋の花粉症」

花粉症といえば春先のスギやヒノキのイメージがありますが、秋にも花粉症があるのをご存知でしょうか。秋はダニなどのハウスダスト(室内塵)や空き地などに繁殖する雑草が引き起こすアレルギーが増える時期で、この時期のくしゃみや鼻水は風邪との見極めが難しいようです。

花粉症

水っぽい
あり
あるも微熱
あり
晴天で悪化
数ヶ月

鼻 水
目のかゆみ
発 熱
食 欲
天気で症状
症状の継続

か ぜ

粘りがある
なし
高熱も
なし
無関係
長くて1週間

秋の花粉症を起こす代表的な野草

スギ セイタロアワダチソウ
ヒノキ科 イラクサ科 カナムグラ
ブタクサ属 ヨモギ

飛散花粉が少ない秋は、春の花粉症と比べて症状が軽いとされていますが、放置すれば副鼻腔炎を併発するなど慢性化を招く危険性もあるそうです。

花粉症かな？



と思ったらまずはお近くの耳鼻咽喉科を受診しましょう！

＊ ＊ 慈恵会行事報告 ＊ ＊ ～六月灯～

7月16日(月)今年も当法人恒例行事、秋葉神社六月灯を開催することができ、多くの方に参加していただきました。屋台にもぎわい地域の皆様も多数いらっしゃいました。また、屋内での舞台もボランティアさんの歌や踊りに合わせて利用者様が手拍子や拍手されるなど、楽しくすごされていました。来年も多くの方に参加していただけるような行事にしていきたいと思えます。



＊ ＊ 敬老会 ＊ ＊ ～老健～

9月17日(月)に老健にて敬老会を開催しました。敬老のお祝いにちなんだ新人職員とボランティアさんによる寸劇や歌や踊りに利用者様・ご家族様ともに拍手喝采♪笑顔で楽しまれていました。



MEMO

第1回すこやか長寿まつり

鹿児島市主催で毎年行われる「長才まつり」が、今年はネーミングが変わり、第1回すこやか長寿まつりとして開催されました。その中の高齢者作品展にケアガーデン西田のご利用者様も出展いたしました。全作品の中で、当施設に通われている、大迫 イ子様99歳のちぎり絵作品が最高齢の作品となり、10月8日に行われた、「ねんりんステージ」にて鹿児島市長から表彰を受けられました。大迫 イ子様は「100歳でも出展できるよう、これからも長生きしたい」と話されています。

(写真左は大迫イ子様 左はちぎり絵教室の山下幸子先生)



慈恵会つれづれ日記

秋の気配・・・「彼岸花」

9月の風が「ふう」と感じる頃
白、赤、黄色の彼岸花が我が家の庭にも咲き始めます。

あー秋がすぐそこまできているんだなあ
とこの花で季節を感じ、
そして誰が植えたのか？

昔、昔の「先祖様もこの場所で
この花を見て秋を感じたんだろうなと思
うと

花たちに歴史を感じ、会ってはいないその
人たちに懐かしさを感じてしまう……

彼岸花は学名「リコリス」ギリシヤ神話の
「海の女神」の
名前に由来するそうです。

花を眺めていても
西欧的な美しさと
東洋的な深さ
懐かしくて美しい花。

色彩豊かな彼岸花で初秋を
楽しむことといたしましょう。



ケアプラン相談センター 松木