

… < 薩摩芋と鶏のそぼろ煮 > … 作り方(約 2人分)

< 材料 >

薩摩芋…100g 鶏ひき肉 …100g
料理酒 …大さじ1 砂糖 …大さじ1 みりん…大さじ1
醤油 …大さじ1 油 … 適量 生姜(絞り汁)…少々

< 作り方 >

1. 薩摩芋は食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらす。
2. 鍋にサラダ油を熱してひき肉を炒め、ぱらぱらになったら水1カップを入れ、沸騰したらアクを取る。
3. 2に薩摩芋と調味料を加え、落とし蓋をして弱めの中火で薩摩芋に火が通るまで煮る。
4. 薩摩芋が柔らかくなったら、火を止め、全体をさっと混ぜる。

< 城西ナーシングホーム : 栄養士 上園 >

薩摩芋は、ビタミンB1・Cも多く、食物繊維も豊富です。食物繊維は、腸の状態を整え、便秘予防に効果が期待できます。

一気に加熱するより、低温でじっくりと加熱することで、甘味が増してきます。



** 第4回 鹿児島 リレーマラソン に出場しました **

鹿児島県内の観光地をリレーする！地域活性化プロジェクト。

チームでたすきをつなぎ、絆を深め、感動をわかちあう。



先日、日本に元気の出る発表がありましたね！！
2020年 東京にオリンピックがくる！！
おめでとう！ニッポン！！

秋といえば、スポーツ！！9月中旬、鹿児島北埠頭でもマラソン大会が開催され、われら慈恵会のスタッフも地域の方々と一緒に参加しました。

晴天に恵まれ、鹿児島桜島を目の前に大自然を感じながら気持ちのいい汗を流しました。

成績は42kmを13人でタスキをつなぎ3時間20分でゴールしました。

今後も、地域の行事やイベントを通して積極的に交流を深めていきたいと思えます。



11月には、西田小学校区のソフトボール大会などの大会が予定されています。昨年は4位でしたが、今年こそは優勝を目指して準備していきたいと思えます。みなさん結果を楽しみにしてください。 11月17日 開催予定

・・・編集後記・・・

10月に入りやっと夏の終わりをを感じる気候になってきました。やっと秋らしくなってきたのではないのでしょうか。それでも、昼間は暑い日が続いています。昼と夜の寒暖差で身体を壊しやすい時期でもありますので、体調に気を付けてお過ごしください。

次回の広報誌は、平成26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。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net>

< 広報委員: 有嶋 >

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25年10月15日発行



* 平成25年度 西田町内会 敬老会が盛大に行われました *

去る9月8日（日）、城西ナーシングホームにて西田町内会の敬老会が盛大に行われました。総勢 140 名の方々が豪華な祝ご膳を召し上がりながら歌や踊りを楽しまれ、和やかなひと時を過ごされました。

途中、飛び入りで演芸を披露されるなど大変盛り上がり、お元気なお姿を拝見し、われわれも明るい気持ちになりました。

あっという間に楽しい時間は過ぎ、みなさん名残惜しそうでしたが来年も再来年も変わらぬ顔ぶれで敬老の日をお祝いできるように願いながら、万歳三唱にて終了しました。



** 慈恵会 事業所紹介 ** あなたの近くでお手伝いさせていただきます!

「自分の家でずっと暮らしたい」でも、いろいろな不安が出てきて・・・

そんな時、介護保険の制度を利用し安心のある暮らしのサポートをするのが、ケアマネージャーです。慈恵会には2つの相談室があります。

ケアプラン相談センター城西



重度の方々を中心に担当しています。

主任ケアマネージャーが在籍し、専門的なサポートが安心して受けられるように様々な相談に対応させていただいています。

お気軽にご相談ください。 099-256-4960

管理者 西田

ケアセンター城西



介護度に 関係なく担当しています。

同じく主任ケアマネージャーが在籍し、楽しく伸び伸びと個性を発揮しながら利用者様の思いを実現できるように取り組んでいます。

お気軽にご相談ください。 099-286-0626

管理者 牧山

** 第1回 老健協会フットサル大会に出場しました **



慈恵会イケメンイレブン

“負けられない戦いがある”

平成25年7月24日(日)「吉田ドーム」にて、第一回鹿児島市老人保健施設連絡協議会「フットサル」大会が行われました。8施設70名近くが集まり熱い戦いが繰り広げられました。当施設も優勝を目指し練習を重ね戦いに挑みましたが5位という結果におわりました。

次回、第2回大会 12月1日(日)「茶山ドームまつもと」で熱い戦いがあります。今度こそ優勝したいと思いますので応援よろしくお願いします。

秋は、スポーツの秋、食欲の秋!

おいしい物をたくさん食べてスポーツで汗を流されるのも良いのではないのでしょうか。 正本

** 慈恵会 行事報告 **

～老健 外出～

9月17日(火)・18日(水)は敬老の日、水族館へ外出を行いました。利用者様からは「楽しかった」などのお言葉も頂け、外出ができて大変喜ばれていました。これからも、利用者様が楽しめ、季節なども感じていただけるように、いろいろな企画を行っていききたいと思います。



** 100歳のお祝い **

～ ケアガーデン西田 ～

ケアガーデン西田をご利用の大迫 イ子(イネ)様!! 9月24日(火)に100歳の誕生日を迎えられ、デイサービスでお祝いをさせていただきました。平成12年9月からご利用されており、ほとんど休まれることなく通われております。長生きの秘訣は、いつもほがらかでいることだそうです!



今年もやってきました!! かごしまおはらまつり

11月2日(土)の前夜祭、踊り連に慈恵会スタッフも参加します。みなさん、ぜひ、お声をかけてくださいね。楽しんで、がんばります。



慈恵会つれづれ日記

秋の気配・・・「彼岸花」

9月の風が「ふ〜」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「サコリス」
「ギリシャ神話」の「海の女神」
に由来するそうです。

花を眺めていても
西欧的な美しさ
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