

** からだいきいき健康レシピ **

<かぶのそぼろ煮>

○材料 (4~5人分)

- ・かぶ(小) 5コ ・鶏ひき肉 200g ・だし カップ2
【A】・砂糖 大さじ2 ・うす口醤油 大さじ2 ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・塩 少々
・しょうが汁 大さじ1/2 ・しょうが(せん切り) 1かけ分 ・片栗粉 大さじ1+1/2

○作り方

- 1.かぶは茎を3cmほど残して切り落とし、流水の下で付け根の汚れを竹串でかき出し、皮をむく。縦半分に切り、3~4分ほど中火にか茹でて、水にさらし、水けをきる。
- 2.鍋にだしとひき肉を入れ、ける。すぐに菜箸4本を使ってほぐし、軽く火を通してアクを取る。【A】とかぶを加えてアルミ箔で落とし蓋をし、弱めの中火で4~5分煮る。
- 3.片栗粉大さじ1+1/2を同量の水で溶いて回し入れ、とろみをつけて火を止める。器に盛り、しょうが汁をふり、しょうがのせん切りを添える。

かぶに含まれているアミラーゼにはでんぷんを分解し、胃腸の消化を高める働きがあります。アミラーゼが消化を助け胃酸をコントロールすることで、胃もたれや胸やけを予防する効果があります。

上品な鶏そぼろあんに、たっぷりのしょうがと針しょうがで香りと食感を効かせましょう。



医療法人 慈恵会広報誌

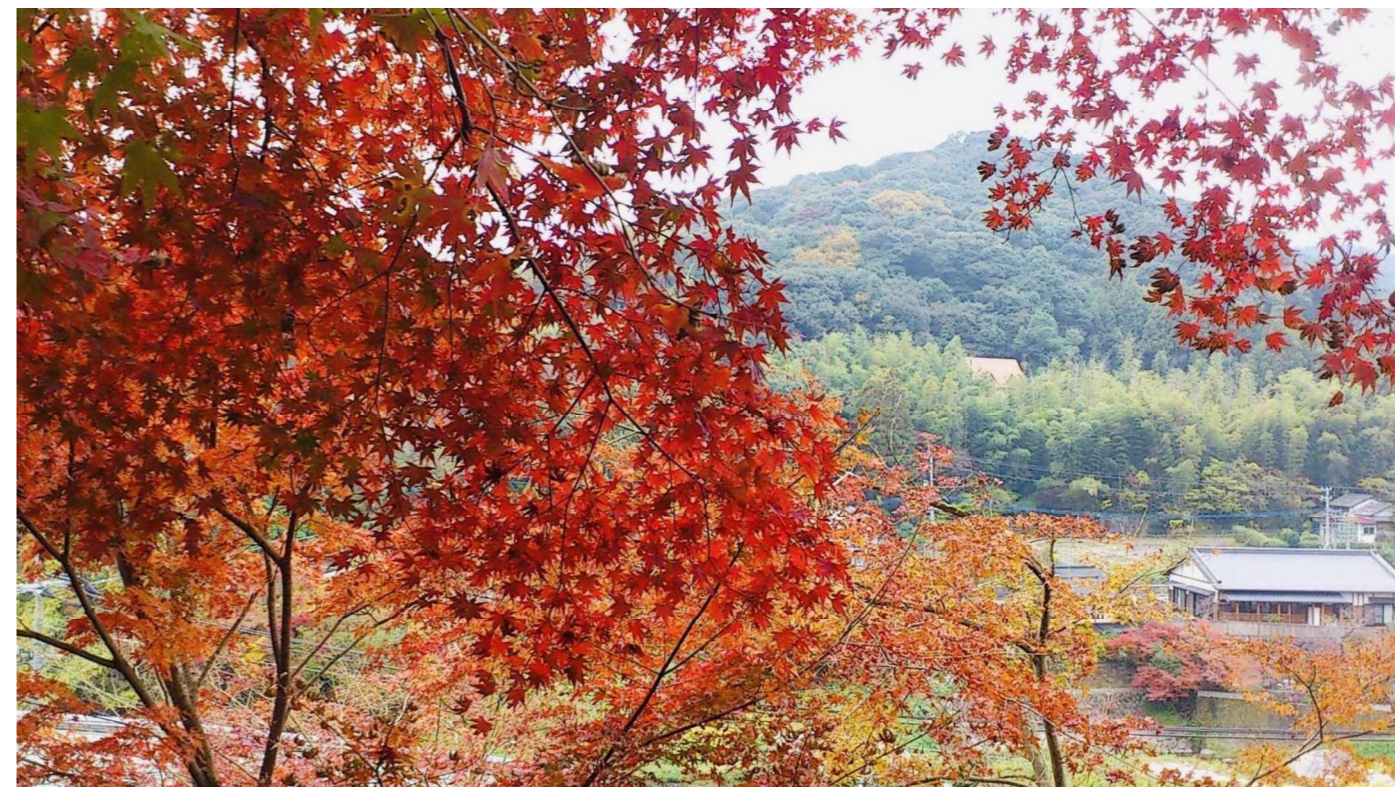
〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712



<http://jikeikai.net>



** 介護予防情報 **

ひらがな並び替えクイズ ヒント：人名です



「ひらがな並び替えクイズ」は意味の持たない複数のひらがなを順番に入れ替え意味のある単語にしていく事で脳のトレーニングを行います。どこかで聞いたことのある言葉のかけらをご自身の記憶と照らし合わせながら1つの単語へと導いていく作業は、判断力や集中力を鍛え認知予防に繋がると言われています。

・編集後記・

賑やかに鳴いていたセミの声も落ち着き、朝夕の空気の変化を肌で感じるようになりました。気候の変わり目、体調をしっかり整えて行楽、スポーツ、芸術など様々な秋を満喫しましょう！
次回発行は令和7年1月15日予定です。 < 広報委員：柳田 >

記録的な猛暑にパリオリンピックの熱戦と、ひとときわ“あつい”夏が過ぎ、吹き抜ける風にようやく秋の訪れを感じる日々となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「中秋の名月」という言葉をよく耳にしますが、これは旧暦の8月15日の夜に昇る月のことで、この頃の月が特に美しく見えることからそう呼ばれております。日本では古く平安時代からお月見の風習もあります。

今年はまだ終わってしまったな…と少し残念に思っていたのですが、なんと今年10月の満月は地球に一番近い満月「スーパームーン」になるそうです。

澄んだ夜空に一年で一番大きくて明るい満月が見えるこの秋。皆様も虫の声に耳を傾けながら、静かな秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

** 事業所紹介 **

グループホーム ザ テラス西田橋

「ゆっくり、やさしく、おだやかに」を理念に掲げ、ご利用者様が心穏やかに過ごせるよう、日々努めています。24時間体制でスタッフが常駐し、日常生活の支援はもちろん、レクリエーションや季節ごとのイベントも充実させ、入居者様が楽しみながら生活できる環境を整えています。温かみのある雰囲気の中で、入居者様が安心して過ごせるよう、しっかりサポートしております。

ご予約や見学は随時承っておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。



連絡先 099-213-0091

担当 中島

私事ではありますが、ここ数か月の間に結婚、そして我が子の誕生という大きな変化が私生活でありました。まさか自分の人生に、この2つの出来事を経験する日が来るなんて夢にも思わず自分自身でもビックリしています。

これまで私は精神的、時間的に気楽で自由な独身生活を過ごして参りました。そんな私が結婚に対して持つイメージはこれらに制限が生まれるもの、という印象でしたのでこれから今までと変わらない日常を過ごしていくだろうと思っていました。そんな中『命を授かる』というキツカケを頂き、結婚という選択をしました。

結婚生活も4か月が過ぎようとしています。ガラリと変わると思っていた日常は予想外に違和感なく今までの生活と混じり合っています。

職場の皆様のおかげで、命の誕生に立ち会うことが出来、本当に感謝でした。この場をおかりしてお礼申し上げます。

結婚、我が子誕生という出来事に共通して思うこと。それは一人での生活では感じる事が出来なかった感情を経験させてくれているなということです。

最後にはなりますが、このような経験をすることが出来る事が当たり前と思わず、感謝の気持ちを持ちながらこれから仕事にもますます励んでいきたいと思っています。

今後ともよろしくお願い致します。

城西ナーシングホーム 介護職員 堀内

** 医療法人慈恵会 行事報告 **

高齢者のインフルエンザ 新型コロナウイルス予防接種のお知らせ

※今回より行政から個人宛に案内はありません。直接、実施医療機関へ連絡して予約します。
土橋病院での接種をご希望の方はTel099-257-5711までお問い合わせください。
インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン同時接種可能です。

<助成期間>

令和6年10月1日～令和7年3月31日

<対象>

- ・接種日時点で65歳以上の方
- ・接種日時点で60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能障害又は、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能障害を有する方(内部障害1級相当)

<費用> 新型コロナ:2,000円 インフルエンザ:1,500円

上記定期接種の対象とならない方や、定期接種期間外に接種を希望される方は任意接種として、自費(全額自己負担)で接種を受けることができます。

医療機関にご相談ください

※ワクチン接種は強制ではありません。

医師の説明を受け、予防接種の効果、副反応について理解した上で、接種についてご判断ください。



** 豆知識 **

～秋だからこそ気をつけたい病気～

秋は気温や気候の変化が激しい季節です。特に夏の終わりから台風の影響もあり、秋は「喘息」の症状が出やすい季節なんです。

また、夏に増えたダニの死骸等を吸い込んでしまう事も、秋に「喘息」が多く発生する原因ともいわれています。

春先のイメージがある「花粉症」。こちらも秋に起こっているんです。原因となるのは、ヨモギ・ブタクサ・カナムグラといった植物の花粉です。いずれも8月～10月が花粉の飛散時期となっています。

【マスク・手洗い・消毒】で、秋の病気もシャットアウト！

