

こすもぴあ便り 平成24年11月

施設長からの一言

街路樹が色付き、美しい紅葉や銀杏のトンネルを通り過ぎるとき、錦秋の秋を満喫する今日この頃でございます。朝夕めっきり冷え込んでまいりましたが、お風邪など召されていらっしゃいませんか？この度、地元魚崎南町4丁目自治会と神戸市とケアハウスこすもぴあで、津波緊急待避所の協定を11月1日に結びました。避難所ではなく津波の際の一時的な待避所ですが、場所としては、屋上、3階談話室、3階共同生活室階段を使用させていただきます。(津波の際の待避場所は3階以上、2階の方は4階へ待避して頂きます)何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



秋のこすもぴあツアー

毎年恒例の秋のこすもぴあツアーに皆様をお連れさせて頂きました～♪
こすもぴあ自慢のオリジナルツアー(^-^)
毎回、職員が皆様にお喜び頂けて、お体に負担がないようなコースを考えさせて頂いてます。
今年は下記のコースを計画させて頂きました。

- UCCコーヒー工場見学
- ホテルオークラ&兵庫大仏(兵庫区)
- ポートピアホテル&神戸空港
- 櫻宴ヘティータイム

どの日程も少々曇りなどはありましたが、天候に恵まれて、お食事も、車窓からの景色も、目的地での見学も爽やかな秋の気候に、触れただきながら、お楽しみ頂くことができました。尚、ツアーの行先に関しましては、皆様のご状態によって決めさせて頂きました。ご了承下さいますようお願い申し上げます。



秋の味覚たくさん♪行事食のお知らせ

10月19日(金) カレーパンランチ

- 手作り天然酵母カレーパン
- タンドリーチキン
- 野菜とベーコンのスープ
- 手作りバナナケーキ

10月31日(水)ハロウィンランチ

- 手作りピザ(卵・えび)
- フライドポテト
- 牛肉と野菜のトマト煮込みスープ

11月7日(水)「長崎・郷土料理」

- 長崎ちゃんぽん
- おにぎり
- 海老しゅうまい
- 白菜とカニカマの中華和え
- 杏仁豆腐



11月9日(金)「押し寿司御膳」

- 秋刀魚炙り焼きの押し寿司
- 穴子の出し巻き卵
- 赤出汁
- 林檎のグレナデンシロップ煮



サンドイッチのキッシュが良かったよ～。
バナナケーキは甘すぎず美味しかった！



ハロウィンのピザが美味しかった！特にスープはなんともいえない美味しさ・・・！

栄養士のプチ講座

こんにちは。管理栄養士の高岩です。深秋の深さを感じるようになりました。皆様ご体調はいかがでしょう？夏を乗り越え、急激に寒くなった気候に身体が慣れていくのには時間がかかりますよね。この時期は気温の差も大きい為、油断すると風邪もひきやすくなるので抵抗力をつけておくことも大切になってきます。食事の「食」という字は、人を良くすると書きます。その字の通り、本来は食べることによって病気になるにくしたり弱ったところを緩和していくという意味合いがありました。しかし豊食の現代は、エネルギー過多になり、重要な微量栄養素などは不足しがちなことが指摘されるようになりました。これから秋から冬にかけて、根菜類が美味しくなります。大地に根ざしてエネルギーをたくさん蓄えた根菜類には微量栄養素もたっぷり含まれているので寒さからも守ってくれる効果があります。このことから、野菜をたくさん入れてコトコト炊く昔ながらのお鍋は、時期的にも理に適った料理でもあります。こすもぴあでも、秋冬の美味しい食材を取り入れた、お食事をご提供させていただきます。今が旬の秋刀魚を使った「秋刀魚炙り焼き押し寿司」あったかグラタンを手作りパンに詰めて焼いた※「海の幸・グラタン風こうら焼きパン」カロテンたっぷりのかぼちゃを煮込んだ※「パンプキンスープ」ビタミンCと食物繊維、アントシアニンを多く含んだ紫芋を使った※「紫芋ケーキ」ペクチンを多く含むりんごは、ざくろのシロップで煮込む「りんごのグレナデンシロップ煮」にします。秋冬の味覚をたっぷり味わっていただき、楽しく毎日をお過ごしいただければと思います。(注意)※は今後の行事食予定です。

♪おまけの豆知識♪

風邪をひいた時に「すりおろしりんご」を召し上がられたことはありませんか？これはりんごに含まれるペクチンの粘膜保護作用とリンゴ酸の消炎効果の作用が風邪の症状を緩和させてくれて、消化・血行を良くしてくれることを期待したものです。昔ながらの知恵も活用していきたいですね。

行事予定

- 11月15日(金) ケアハウス・デイサービス・小規模多機能ホーム合同で大運動会を1Fデイルームにて開催予定です。
- 11月19日(月) フラクラブが1Fデイサービスでございます。
- 11月20日(火) 書道クラブが1Fデイルームでございます。
- 11月26日(月) 喫茶の営業がございます。13:30～1F地域交流スペースにて。メニューも秋冬に向けてご用意しております♪ぜひご来店下さいませ。

相談員からご家族様にお願い

- 寒くなってきましたので、ご入居者様のコートなどの防寒着をお持ち下さいますようお願い申し上げます。
- 風邪をひきやすい季節になりました。ご入居者様のお部屋に加湿器がない方は、お持ち下さいますようお願い申し上げます。
- 12月にクリスマスの特別ランチメニューをご用意させていただく予定です。その際に特別料金¥300を12月のご請求時に徴収させていただきますので、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

編集後記

冷え込むというより、寒いと感じられる日がちらほらとあり、冬の到来まであと少しです。皆様のお家には、もう炬燵が出ているのでしょうか？最近炬燵を使わない家庭が増えているとか・・・。確かに炬燵があると炬燵から出たくないばかりに、つついだらだらとしてしまいがちです。ない方が部屋もすっきり見えますしね(^-^でも、炬燵の上にみかんや、お菓子を乗せて家族団欒、頭に思い描くとんだかほっこりします。私ごとではありますが、11月初旬から、2回目の産休&育児休暇を頂きます。以前に比べると、結婚・出産後も仕事を続ける女性が増えたのもこの制度のおかげではありますが、やはり制度があっても勤務先・上司・同僚・家族の助けや、理解がなければなかなか実現しません。日頃、お世話になり支えて下さっているたくさんの方々に感謝の気持ちを忘れずにお休みに入らせて頂きます。編集長 増田 千夏

