

2020

10月春庵だより



わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

春庵 敬老祝賀会

今年は、各ユニットとデイサービスで敬老祝賀会をおこないました。



9月24日 敬老祝賀会

- ・うなぎご飯
- ・ちらし寿司
- ・天ぷら三種 抹茶塩添え
- ・炊き合わせ
- ・紅白なます



ばんせんユニット 9月の誕生会



9月16日、ばんせんユニットにて9月生まれの利用者様の誕生会を行いました。利用者様より、「誕生日にケーキを買って配りたい」との希望があり、全員で分ける事が出来るよう、スタッフ手作りの特大ケーキを準備しました。今月100歳を迎えられる利用者様には長寿の祝着として『百寿(ももじゅ)』にちなんだ桃色のちゃんちゃんこを着て参加していただきました。利用者様より、誕生日を迎えられた3名様に、手作りのプレゼントを渡していただきました。またスタッフが準備したドリップコーヒーや手作りケーキに「喫茶店にいるみたい」「作るの大変だったでしょ?」と話がはずんでいました。今回、記念すべき100歳を皆様でお祝いでき、スタッフ一同とても幸せでした。



今年の夏は暑かったですね！
旬の野菜を食べて元気になろう！



なぜ旬の野菜は体に良いのでしょうか？

理由① 無理をさせずに育つので、ストレスが無い。

理由② 旬の時期になると、土からの栄養をしっかりと吸収できるので、栄養価が高い。

秋の野菜	栄養素
じゃが芋 里芋	ビタミンB群・C カリウム 効能： 美肌効果・抗炎症作用・ 生活習慣病予防
かぼちゃ サツマイモ	ビタミンC ビタミンB カリウム βカロテン 食物繊維
ごぼう	カルシウム カリウム 食物繊維
春菊	ビタミン類 カリシウム カリウム 鉄 カロテンが
人参	βカロテン 効能： 喉や肺などの呼吸器を守る
キノコ	ビタミンB ビタミンD群



9月9日 重陽の節句

- ・栗ごはん
- ・すまし汁
- ・野菜旨煮
- ・魚のマヨネーズ焼き
- ・菊花和え



簡単！家にあるもので作る南瓜スープ

材料

- ・玉ねぎ 1 / 2 個
- ・南瓜 1 / 4 個
- ・水 300cc
- ・牛乳 300cc
- ・塩 小さじ 1 / 4
- ・顆粒コンソメ 小さじ 2 杯



- ① 南瓜の種を取り、皮をむいて一口大に切る。
- ② 玉ねぎは細かく切り、油で透き通るまで炒め、南瓜と水を入れ落し蓋をし、15分柔らかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、コンソメ・牛乳を入れます。
- ④ ミキサーに30秒かけ、鍋に戻し火にかけ、塩で味を調整したら出来上がり。

※暑い季節は冷製で寒い時は温かいスープで

介護課 夜勤アルバイト新人紹介

9月より、けやきユニットにて夜勤アルバイトをしています。平成12年生まれの20歳です。趣味は、映画鑑賞、写真、塗り絵です。まだまだ慣れないことが多いですが、日々努力して、少しずつ確実に吸収していこうと強く思っています。どうぞよろしくお願ひします。



諸隈 瑠美 (もろくま るみ) さん



9月22日 秋分の日

- ・松茸ご飯
- ・すまし汁
- ・さんまの塩焼き
- ・芋煮
- ・くるみ和え

