

## \*\*からだいきいき健康レシピ\*\*

### <秋の彩炊き込みご飯>

#### ○材料（炊飯器1.5合分）

- ・さつま芋 中3/1本 ・鶏モモ肉 40g ・人参 20g
- ・しめじ 20g ・干しいたけ 5g ・ごぼう 10cm
- ・枝豆 適量（飾り用） ・米1.5合

☆・（酒 大1 ・薄口醤油 大2 ・みりん 大1 ・だしの素 小1/2）



#### ○作り方

- 1.米は洗って炊飯器に入れ、☆の調味料を加えて1.5合の目盛りまで水を入れる。
- 2.鶏モモ肉は小さめに切り、分量外の酒をふっておく。
- 3.さつま芋は1cm角、しめじは1cm、人参は小さめ短冊、ごぼうは小さめのさがきにする。
- 4.干しいたけは小さめに切って、枝豆は塩ゆでする。
- 5.枝豆以外の材料を炊飯器に入れて炊き、炊き上がったら、枝豆を飾る。

秋の味覚の一つであるさつま芋はビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱いとされていますが、さつま芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいと言われています。また、食物繊維は水に溶けやすい水溶性食物繊維で、食後の血糖値の上昇を抑え、大腸を刺激し排泄をスムーズにするとされています。

## \*\*医療法人慈恵会 行事報告\*\*

新型コロナウイルス感染症予防のため、本年度の  
・秋葉神社 六月灯 ・慈恵会 大運動会 ・敬老会催事  
・おはら祭（夜祭）参加 等

の行事を残念ながら中止させていただきました。

感染症収束の際は、ご利用者様・ご家族・地域の皆様へ楽しんでいただける催事を計画してまいります。ぜひ楽しみにお待ちください。

また、インフルエンザの流行も心配される時期となりました。  
早めの予防接種をお願いいたします。

新型コロナウイルス・インフルエンザは、どちらも飛沫感染予防が大切になります。  
外出の際は、できるだけマスクを着用し、三密を避け、手洗いうがい・換気を徹底し、感染症予防に努めましょう。

### ..編集後記..

だんだんと肌寒くなり、木々が綺麗に色づき始めています。秋といえば「〇〇の秋」と言われますが、最初に思い浮かべるのは食欲の秋でしょうか。たくさん旬の物を食べて、秋を楽しみましょう。また季節の変わり目なので風邪など引かないよう、体調に気をつけてお過ごし下さい。

次回発行は、令和3年 1月15日予定です。

<広報委員:東>



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



JIKEIKAI

<http://jikeikai.net>



10月半ばになり、秋も深まって参りました。

コロナ禍で外出もままならない昨今、いかがお過ごしですか？

秋はお祭りや運動会などのイベントや行事も盛りだくさんで、外出する機会も多い行楽の季節です。しかし今年は中止や延期、縮小が相次ぎ、がっかりされている方も多いのではないのでしょうか。時節柄仕方のないことかも知れませんが...

でも、不安に感じたり、残念がっているのは気持ちも減入るばかりです。そこで、今年は「家で過ごす秋」というテーマでとことん楽しみましょう。頭の片隅にはあるけれど、日頃できなかつたことにゆっくり取り組んでみませんか？例えば、分厚い本を読んでみる、昔の名画を観る、家呑みをする、音楽鑑賞、旬の食材で料理する、断捨離をする等々。興味の対象は人それぞれです。無理はしないで、簡単にできることから始めてはいかがでしょうか。そして小さな楽しみをいくつも見つけ、豊かな秋を实らせましょう。



## \*\*事業所紹介\*\*

### 小規模多機能ホーム 武町

099-285-3766

小規模多機能ホーム武町では、「通い」を中心に「宿泊」「訪問」を組み合わせることで自宅での暮らしを支えています。

通い、宿泊、訪問と顔馴染みのスタッフが、24時間365日、時間を気にせずご利用頂ける環境をご用意しています。

お気軽に相談して頂けたらと思います。職員一同、心よりお待ちしております。



### 栄養部(本部)

私たち、栄養スタッフは、安全でかつ皆様に喜んで召し上がっていただけるような食事提供を心がけています。利用者様の状態に合わせ、一口大・粗刻み・ミキサー状・経腸栄養食と様々な形態の食事を準備しています。

形態もですが、お一人お一人に合ったお食事提供で、栄養面からのサポートを行っております。栄養について困ったことがございましたら、栄養スタッフまでご相談ください。



## \*\*介護予防情報\*\*

### <座ったままでできる筋力体操【上肢編】>

体操や運動を行うことで、筋力の維持や、脳へ刺激を与えることができ、認知症の予防に効果があります。今回は着替え、食事、杖歩行といった、ADL(日常生活動作)につながる上肢の筋力体操についてご紹介します。

(体操時の椅子はキャスターのない、固定の物を使用し、背もたれのあるものが適しています)

#### ①肩回し運動 前後5回×3セット……………肩関節運動

指先を肩にのせたまま、肘で大きな円を描くように肩を回していきます  
前回しをした後は後ろ回しをしましょう

#### ②背筋伸ばし 5回×3セット……………肩甲骨運動

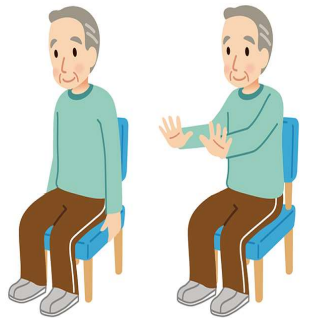
体の前で手を合わせます。合わせたまま、頭の上に手を上げて、腕を伸ばします  
手を下す際は、手のひらを、外側に向けながら、ゆっくり下ろします

#### ③グー・パー運動 各20回×3セット……………腕(前腕屈筋群)

姿勢を保ちながら、肘を必ず伸ばした状態で行います  
グー・パー時、しっかり力を入れます

#### ④胸の前で拝み 10秒×5セット……………胸(大胸筋)・腕(上腕)

胸の前で手を合わせ、10秒間押し合います。胸と手の位置は拳-  
空け、腋を開き手首と肘が一直線になるイメージで行います



※痛みが出ない、無理のない範囲で運動しましょう

## \*\*豆知識 食欲の秋に…\*\*

残暑はまだ残りますが、これから先の食欲の秋にちなんだ

食材のちよい豆知識です。

### 10月13日はさつまいもの日。

「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」の「十三里」とはさつまいもの異名で、江戸から十三里離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉で、旬でもある10月に制定されました。さつまいもは根の一部が膨らんだもので、丈夫な根に数個のさつまいもが連なります。



### 10月15日はきのこの日。

10月はきのこの需要が多い月で、その真ん中の15日が記念日になっています。きのこの類の生産量が多い順に、えのきだけ、ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、エリンギとなっています。えのきだけとぶなしめじの生産量が最も多いとされるのが長野県、しいたけが徳島県、まいたけとエリンギは新潟県です。



### 11月1日はすしの日

新米の季節、すし種となる海や山の幸がおいしいこの時期を選んで選定されました。この時期の旬は秋から年始めの寒い季節に水揚げされる大間産のマグロで、深い味わいの赤身が特徴です。

出来ないことが多すぎた今年、せめておいしいものだけでもいただきましょう!!

### 「夏から秋へ」

まだまだまだ昼間は暑い日が続きますが、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。送迎中、トンボや彼岸花、コスモスを見かけることも多くなり、少しずつ秋の気配を感じています。

この季節になるとよく「○○の秋」といいますが、何が思い浮かぶでしょうか。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…と色々な代名詞があると思いますが、やはり私にとって「食欲の秋」は欠かすことが出来ません(笑)

「春に種をまき、秋に刈り取る」「春に蓄をつけ、秋に実を結ぶ」と、秋は収穫の季節なのです。

なぜ、「食欲の秋」と呼ばれる理由を皆さん、知っていますか。

秋は、9月から11月の3ヶ月と短く、この短期間に木の実・きのこ・野菜など様々な食材に恵まれることから言われるようになったそうです。

たしかに、秋の味覚といえは、秋刀魚・きのこ・梨などの果物と美味しいものがたくさんあります。

私は、今年も美味しい秋の味覚をたくさん食べたい。そして、食べ過ぎて太らないようにほどほどに体を動かしていきたいと思っています(笑)

グループホーム ザ・テラス・西田橋

福山