

からだいいき健康レシピ

< 筑前煮 >

○材料 (2人分)

- ・ 鶏もも肉 80g ・ 大根 80g ・ 里芋 50g
- ・ 人参 30g ・ れんこん 30g ・ しいたけ 2枚
- ・ きぬさや 2~3枚

◎砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1と1/2 料理酒 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1と1/2 薄口しょうゆ 大さじ1

○作り方

1. きぬさや以外の材料を、食べやすい一口大に切ります。
れんこんは生の場合、下茹でをしておきます。きぬさやは1cm幅くらいに切ります。
2. 鍋に植物油を温めて、鶏肉から炒めます。鶏肉に火が通ったら、大根・人参・れんこん・しいたけを加えます。
3. 全体に油が回ったら、だし汁をかぶるくらいに入れて、里芋も入れます。中火にかけて沸騰したら弱火にし、調味料を順に入れて、野菜に火が通るまで煮ます。
4. 全体が煮えたら、きぬさやを加えてさっと火を通し、盛り付けます。

一般的な煮物と違い、先に油で材料を炒めるのが特徴的な筑前煮。油をつかうことで、長時間煮込まなくてもコクが出て、具材の形もしっかり残ります。ごぼうやれんこんのように、かみごたえのあるものを入れると、咀嚼回数が増え、早食いを防いだり、だ液がよくでるので消化もよくなります。



介護予防

～色読み脳トレーニング～

<やり方>

☆書いてある文字を読むのではなく、
色を答えていきます。
慣れてきたら時間を計って
やってみましょう。

☆脳の前頭葉

(思考や判断をつかさどる部分)を
鍛える脳トレーニングです。

はじめは上手いかわなくても、
繰り返し行うことでスムーズに
読めるようになっていきます。



..編集後記..

春は出会いと別れの季節といいますが、当法人、慈恵会でも卒業していった仲間がいました。寂しさはありますがこれからの出会いも大切に、新しい仲間とともに皆でより良いサービスを提供できるよう頑張っていこうと思います。今後とも宜しくお願い致します。

次回発行は、令和5年 7月15日予定です。

<広報委員 川東>



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

<http://jikeikai.net>



JIKEIKAI



鹿児島市東坂元 たいこ橋公園

新年度のご挨拶

医療法人慈恵会 統括部長 迫田茂樹

春も深まり、のどかで過ごしやすい日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠に感謝しております。

コロナ流行の波も一応の収束に向かい、今後の対策もさまざま議論されているところではございますが、当法人としましては、ご利用者様の安全を最優先し、マスク着用の継続など引き続き感染対策の徹底をさせていただきます。

感染対策を行いながらも、コロナ流行以前のような人と人とのふれあい・地域とのつながりが持てるような様々な工夫を行ってまいります。

利用者様に、地域のために、小さなことでもお気軽に声をかけていただけたらと思います。ご意見やご感想もお待ちしています。協力を重ねてお願いしまして、巻頭の挨拶とさせていただきます。

**** 事業所紹介 ****

土橋病院 外来マッサージ室

TEL:099-257-5711

外来マッサージ室では、女性3名・男性1名のスタッフで、マッサージ・はりの治療を行っております。

心身ともに健康なからだ作り、自然免疫機能の獲得・強化を目標にサポートさせていただいています。

施術を希望される方は、土橋病院外来受付までお尋ねください。



ヘルパーステーション城西(訪問介護)

TEL:099-206-5156

住み慣れたご自宅で、その方らしく、安心して生活が送れるよう質の高いサービスを提供しています。

また、地域と密着した、真心訪問介護、を目指しております。

介護保険外でのサービスも喜ばれておりますので、お困りごとがございましたらお気軽にお問い合わせください。



**** 行事報告 ****



3月3日はひな祭りです。

正式には「上巳の節句」と言うのですが、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つとされてきたことから、「桃の節句」と呼ばれ慣れ親しんできたそうです。



グループホーム ザ テラス西田橋でも、利用者さまに春の訪れを感じて頂こうと『灯りをつけましょ〜ぼんぼりに〜♪』と歌を口ずさみながら、ひな祭りのお祝いをしました。

素敵な衣装に身を包み、笑顔のあふれる楽しい一日となりました。



**** 豆知識 ****

❀ つらい花粉症にお悩みの方へ! ❀

~オススメしたい食べ物をご紹介します!!~



○ヨーグルト○

乳酸菌を多く含み腸内環境を整えて免疫力をアップさせるため、花粉症の予防・改善につながります。

○れんこん○

ポリフェノールを含み抗酸化作用からアレルギー患者により影響を与えているといわれています。更にポリフェノールの一種のタンニンは鼻水が抑えられ、れんこんを摂取すれば花粉症の防止や症状の緩和が期待できます。

○キノコ類○

食物繊維を多く含んでいる食べ物です。摂取して善玉菌を増やし腸を元気な状態にし、腸内環境を整えて免疫力をアップさせることで花粉症対策につながります。

○チョコレート○

カカオポリフェノールに花粉症を緩和する効果があるとされています。

慈恵会つれづれ日記

近々、私がよく利用している駅のすぐ横に新しい喫茶店がオープンするそうです。いつでも美味しいコーヒーが飲めるので楽しみです。

「あれ? ウィンナー入ってないじゃん!」

運ばれて来たものを見て驚き、私は言いました。

「あれ? ウィンナー入ってないじゃん!」

その時までずっと、ウィンナーコーヒーとは、ウィンナーが入ったコーヒーだと思っていたのです! 今、思えばそんなハズはないのですが、

「あれ? ウィンナー入ってないじゃん!」と疑問にも思わず... 調べるにオーストリアの首都・ウィーンが発祥の「ウィンナー」で「ウィンナー」、現地では「アインシュペナー」と呼ばれているのか。かっこいいですね。どうしてウィンナーなどという紛らわしい名前をつけたのかと、少し憤りすら感じます。

そんなくだらない事を思い出しつつ、今度、喫茶店に立ち寄って一杯飲んでみようと思います。ウィンナーではなくクリームの乗った一杯を...



老健事務

花立