

『寒露(かんろ)』

寒露とは、露が冷氣によって凍りそうになる頃です。この時期になると朝晩はぐっと冷え込むようになります。



初候
(10月8日頃)

鴻雁来

こうがんきたる



雁が渡ってくる頃。
春に北へ帰っていった
雁たちが、再びやって
きます。

次候
(10月13日頃)

菊花開

きくのはなひらく

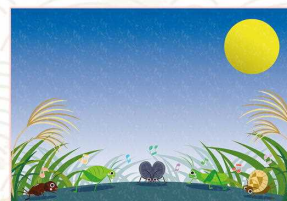


菊の花が咲き始め
る頃。

末候
(10月19日頃)

蟋蟀在戸

きりぎりすとにあり



戸口で秋の虫が鳴く頃。
「蟋蟀」と書いて「こおろ
ぎ」と読みますが、昔は
「こおろぎ」のことを「き
りぎりす」と呼びました。

ご利用者様募集中

介護を必要とされる在宅の高齢者様、ご家族様
からのご相談を随時お受けしています。

多様なニーズに対して適切なサービスが受けら
れるよう、女性スタッフ3名がきめ細かなサポー
トに努めておりますので、いつで
もお気軽にお問合せください。



老健西濃 在宅介護支援センター

☎(0584) 73-4007(直通)

デイケアのお知らせ

施設見学や1日体験利用を
随時受け付けております。
お気軽にご連絡下さい。

☎(0584) 78-6050

老人保健施設西濃

10月の理美容予定

4日(水)
18日(水)
24日(火)

コロナ禍の状況等により
中止になる場合があります



施設からのお願い



広報紙は、ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.bijyoukai.dr-clinic.jp>



あおぞら

2023年 10月号 (第309号)

老健西濃だより

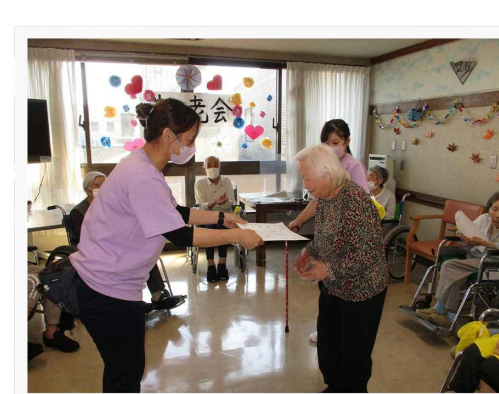
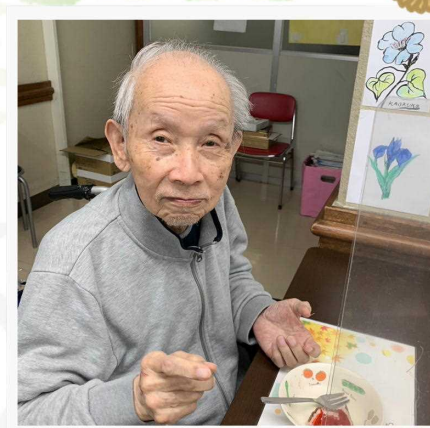
編集・発行

医療法人薬城会 老人保健施設 西濃

発行責任者 施設長 佐々 寛己

〒503-0893 大垣市藤江町6-3-1

☎(0584) 78-6050



9月16日(土)、敬老会を開催しました。敬老の
日は「多年にわたり社会に尽くされた方を敬愛し、長
寿をお祝いする日」とされています。

今年は、100歳の方2名、その他に節目を迎える
方が百寿4名、白寿3名、卒寿9名、米寿7名、傘寿
5名、喜寿5名の方がいらっしゃいました。

施設でご用意した賞状をお贈りするとともに、
皆様には“ケーキ”や“シュークリーム”などを
召し上がっていただきました。

これからも明るく元気にお過ごしくださいね!

給食で“お赤飯”を
召し上がっていただ
きました。



栄養室～味の旅～

栄養室では、皆様に楽しんでいただくための長年の取り組みとして、各都道府県の郷土料理や特産物を「味の旅」と題してご紹介しています。

味の旅～岐阜～

今日は、岐阜の特産物の枝豆と地元でとれたなす・トマトを使用した献立です。

- ・枝豆ご飯
- ・鶏肉となすのみぞれ煮
- ・トマトそばサラダ
- ・えびボール茶巾

枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった栄養価の高い食材です。たんぱく質、ビタミンB1が多く、疲労からくるスタミナ不足の解消に効果あり、夏にはピッタリの食材です。トマトの赤色の色素であるリコピンにも、老化や生活習慣病を予防する抗酸化作用があります。夏野菜であるトマトは、体を冷やす作用があります。

枝豆ご飯

味の旅～福井～

今日は、福井県の特産物である「卵の花」と特産物の鰯を使用した献立です。

- ・ゆかりご飯
- ・鰯の甘露煮
- ・付)紅生姜
- ・卵の花
- ・ミルクサラダ

鰯の漁獲量は福井が1位です。そして、鰯には珍しい年2回の旬があります。1回は春の通り巻で5月～6月に捕え、もう1回は「寒鰯」といわれ12月～2月の冬に捕えます。良質なたんぱく質や脂質を含み、カルシウムの吸収を促す効果のあるビタミンDも豊富です。「卵の花」は、郷土料理の一つで、おからの白さが白い花を模したものに似ていることからつけられたと言われています。腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。

卵の花

味の旅～高知～

今日は、高知の特産物である「あじ」「なす」「にら」を使用した献立です。

- ・あじの竜田揚げおろしかけ
- ・なすのじやき
- ・にら玉

あじは、低脂肪で良質のたんぱく質を豊富に含み、生活習慣病の予防に効果があります。高知県は、年間を通して温暖で農業が盛んです。なす、にらは全国1位の収穫量です。なすは、ミネラルが豊富で、皮に含まれるポリフェノールには、老化や生活習慣病を予防する効果があります。にらの青い成分である硫化アリルには、食欲増進や血液をサラサラにする効果があります。

にら玉

介護予防教室

9月16日(土)介護予防教室を開催しました。

今回は、理学療法士のアドバイスを受けながら、自宅でできる運動を一緒に行っていました。運動後は、「腰が楽になった」「上がらなかった肩が少し上るようになった」などのお声を頂きました。

これからも、日常生活のレベルが低下しないために栄養や口腔機能、認知症予防などについて学ぶ機会を増やしていく予定です。ご参加お待ちしております！



次回のお知らせ

テーマ 手を使って楽しく認知症予防

日時：令和5年10月21日(土)

13時30分～15時00分

場所：老人保健施設「西濃」 西館3階食堂

お問合せ先：老健西濃 在宅介護支援センター

☎(0584) 73-4007 (直通)

楽しく認知症予防をしましょう！

