

ケアハウス カトレア神戸

〒651-1147
神戸市北区松宮台1丁目37-2
TEL 078-593-0001
FAX 078-593-0008
社会福祉法人 まなの会
ケアハウス
カトレア神戸



朝夕は暑さがやわらぎしのぎやすくなってまいりました。夕刻になると虫の音が秋を奏でていて季節の進みを感じます。皆さまお元気にお過ごしですか？さて今号では夏の暑～い時期に負けじと元気に行った行事をいくつかご報告させていただきます。

花火大会



8月3日「みなと神戸海上花火大会」に行ってきました！

17時過ぎ少し早めの夕食を「ザめしや」さんでとってから会場へ。(皆さまお寿司や天ぷらなど好きなものをお皿に盛ってペロリ☆腹ごしらえ万端で会場へと向かわれました)19時の花火打ち上げまで1時間程待ち時間はありましたが海辺で比較的涼しく海上での花火鑑賞に向かう船を眺めたりおしゃべりしたりとゆったりのお楽しみ。花火は少し斜めからの鑑賞となったものの「久々に目の前で見たわ」「楽しかった」と皆さまにとっても楽しんでいただけました。



今年 トマトやスイカが豊作でした。

スイカは皮は少し厚めでしたが出来は上々。美味しいものを食べていただくことが出来ました。しかしカラスさんや小鳥さんたちは美味しいものをよく知ってます！！トマトもスイカもたくさん実がついたのですが美味しくなる頃にカラスたちの胃袋に多数おさまり…(泣)来年は対策強化しなければ…。



なつまつり



8月21日 恒例の夏祭りを開催しました！

まずは施設長の挨拶から。「元気に楽しみましょう！」とやや運動会風(笑)今年は的あて・ヨーヨーつり・輪投げが登場☆「楽しい！」「意外と難しいのね」と言いつつ皆さま楽しくお元気に参加。景品もゲット★

フードメニューには今回アメリカンドックが初登場☆3クチくらいで食べられ

ちやうミニサイズでしたが「可愛い」「美味しい」と喜んでいただけました。定番のおでん・たこ焼き・綿菓子も好評♥

今年はなんと 祭り途中に前施設長が遊びに来てくださいました(^^)「まあ懐かしい！」「全然お顔を見せてくださらないんだから！！」「もっと遊びにきてよ！！」と皆さまやんやんや(笑)

来年も楽しいお祭りに出来るようスタッフ一同ガンバります★



綿菓子は作り手のセンスが重要?!今年の綿菓子はヘンテコ形?



秋の熱中症予防に！日本古来の栄養ドリンク **甘酒** はいかが？

「熱中症」は夏に多いイメージですが 秋にも注意が必要です。
夏から秋への季節の変わり目は日によりまた 1日の内でも気温の変動が激しい時期。そして 夏の疲れの蓄積から体力が落ちているため体温調節等が上手く出来ず 熱中症になってしまうことも。

そこで！オススメなのが「**米こうじ**で作られた**甘酒**」

「米こうじ」には「**グルコシルセラミド**」という物質が含まれています。この物質は 大腸にまで届いて善玉菌を増やすことが分かっています。さらに「米こうじの甘酒」には**ビタミンB群・アミノ酸・ブドウ糖・オリゴ糖**・抗酸化作用がある成分も含まれており 腸内環境を整える作用の他に **疲労回復・美白効果・風邪予防・睡眠の質改善**といった効果も期待大☆

甘酒に含まれる糖は約20%★糖の8割はブドウ糖で2割はオリゴ糖などで出来ており 点滴とほぼ同量のナトリウムが含まれています。こうじ菌のおかげで**ビタミン・ミネラル・糖**がバランスよく含まれているわけです。

甘酒は冬のイメージが強い飲み物ですが 江戸時代には 日常的に夏バテ防止の飲み物として飲まれ 甘酒を売り歩く姿が夏の風物詩となり 俳句の夏の季語にもなりました。

甘酒には酒粕から作るものもありますが「**飲む点滴**」の意味が強いのは「**米こうじから作られた甘酒**」です。



管理栄養士
〇〇 〇〇〇

管理栄養士さんのお話「甘酒」
つながりで・・・



近場ではないのですが・・・

高木糀商店さんの甘酒はオススメ☆金沢の糀屋さんです。観光客が多いひがし茶屋町から少し歩いた民家の並びの中にお店があります。創業は江戸時代後期の天保元年の歴史あるお店ですが店主の方はとっても気さくな方。タイミングによっては糀作り中の発酵による湯気(?)がお店の奥の床下からモクモク。そんな光景が見られます。ここの甘酒は優しい甘さとお米の舌触りが心地よく美味しいです。お味噌も美味しく 寒い地方らしい少し濃いめのお味。各地への発送も受けておられ お店まで行けなくても買うことができます。



高木糀商店
石川県金沢市
東山1-9-3
TEL:076-252-7461



Staff ★ 紹介

介護スタッフの●●●●● (●●●●●●●●)

です。
下手の横好きではありますが 囲碁や将棋・五目並べなど色々やっています。
あとは・・・手芸や裁縫なども好きです。
自身が好きでやっていることではありますが 皆さまが楽しんでいただけることに活かすことが出来れば 嬉しいなと思っています。

ご本人は下手の横好きと言われますが 器用な人で 絵も上手！
穏やかなお人柄で ご入居者様に 人気があります(^^)



現在 広報委員は▲▲・■ ■・□□が担当させていただいております。ご意見等ございましたらぜひお伝えいただくと幸いです。これからも様々な行事を実施していく予定です。予定等 月初にブログにアップしております。よろしければご覧ください。
夏の疲れが出やすいこの時期 皆さまくれぐれもご自愛くださいませ。これからの爽やかな秋を満喫されますように！

