

豊泉家 住之江

- 9月中旬 ミュージックセラピー (相愛大学)
- 9月22日(土) 演芸会 (デイ合同)
- 10月中旬 秋の大運動会 (デイ合同)
- 10月下旬 秋の外出

豊泉家 桃山台

- イベント
- 9月20日~26日 グルメツアー
  - 10月23日(火) 運動会 (千里体育館)
- エンターテインメント
- 9月15日(土) 子供チャリディング
  - 10月15日(月) フィーリングアーツ  
「光と音のコンサート」(北村先生)

豊泉家 北緑丘

- イベント
- 9月21日(金) 秋の外出 (奈良薬師寺)
  - 10月7日(日) 第2回 H.C.C杯 (北緑丘駐車場)
- エンターテインメント
- 9月9日(日) 太鼓と三味線のコラポ
  - 10月14日(日) マンドリン演奏

H.C.C 北摂

- 10月(未定) 第2回 「社交ダンス教室」
- (講師募集中です。ふさわしい方がいらしゃれば H.C.C迄ご連絡下さい。)

食のいろは 敬老の日

敬老の日は、国民の祝日の一つ。国民の祝日に関する法律では「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

敬老の日は、兵庫県多可郡野間谷村の門脇政夫村長が1947年に提唱した「としよりの日」が始まりとされています。



◎食欲の秋

まだ暑日が続きますが、季節は秋です。夏バテは解消できましたでしょうか?

さあ、食欲の秋です。美味しいものがたくさん実る季節です。日本には、春夏秋冬、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれの旬があります。現在は、年間を通していろいろな野菜が手に入ります。しかし、私達人間も植物と同じ気候風土、季節の中で生きています。ですから、野菜は季節のものを食べるのが最も自然です。自然が生み出す作物は、私達の身体にぴったりなのです。

秋の味覚である米、いも類、栗などは糖質が多くエネルギー源になります。冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう。

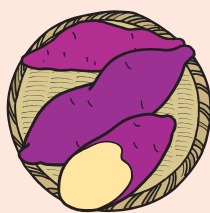
さつまいも

【栄養・効能】

体内の塩分バランスを調整し、高血圧予防に効果があるカリウム、風邪を予防するビタミンC、腸管で吸収されずに便をやわらかくする働きがあり大腸がんの予防に優れている食物繊維等が豊富に含まれています。

【オススメのメニュー】

さつまいもごはん。さつまいもの皮と昆布の煮付け(皮にも栄養素が豊富に含まれています)。



記者語録

猛暑の中、各事業所では盛大に夏祭り、納涼会が開催されました。又、H.C.C北摂に於いても「ピアガーデンの開催」「豊中まつりの出店」等、たくさんのボランティアの皆様を支えられ無事盛況裏に終える事が出来ました。7~8月の2ヶ月間に及びボランティアに参加して戴きました皆様に対し、H.C.Cスタッフ一同心より感謝申し上げます。

今月の紙面

- 1面 HCC北緑丘「納涼会」開催
- 2面 HCC住之江特集
- 3面 HCC桃山台、HCC北摂、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

9月の花は「コスモス」です。



花言葉:乙女の真心

H.C.C北緑丘 納涼会開催



北緑丘事業所恒例の「第6回 納涼会」が8月18日(土)に盛大に開催されました。今年のテーマは『結び』でご入居者、ご家族様、スタッフが強い絆で結ばれた素晴らしい納涼会となりました。特に本場徳島から“はなしか連”を招き、迫力ある本物の阿波踊りと洗練されたファッショナブルな“バサラ演舞”に参加者全員が酔いしれました。