

豊泉家 住之江

- 10月中旬 秋の大運動会 (デイ合同)
- 10月下旬 秋の外出
- 11月中旬 文化祭

豊泉家 北緑丘

イベント

- 10月 7日(日) 第2回 H.C.C杯
- 11月 3日(土) 芋煮会

エンターテインメント

- 10月 14日(日) マンドリン演奏 (梅花大学マンドリンクラブ)
- 11月 11日(日) 新舞踊の会 (八雲会)

豊泉家 桃山台

イベント

- 10月 23日(火) 秋の大運動会 (千里体育館)
- 11月 5日(月) 紅葉狩り

エンターテインメント

- 10月 15日(月) フィーリングアーツ (北村先生)
- 11月中旬 音楽 (音楽工房カンタービレ)

H.C.C 北摂

- 10月下旬 「第2回 社交ダンス教室」開催

初心者歓迎!
どなたでも自由に参加出来ますので
H.C.C迄ご連絡下さい。

食のいろは

日本茶の日



お茶を日本に広めた人は栄西禅師といわれています。彼は1191(建久2)年、宋から茶の種子と製法を持ち帰りました。それがこの日だとされています。彼は茶の種子を庭に蒔き、茶の製法を伝え、「茶は養生の仙薬なり…」で始まる『喫茶養生記』を著しています。

◎冷えに注意

10月は秋の真中の月。空はますます澄み渡り、夜空の月も冴え渡ります。10月は9月の「中秋の名月(十五夜)」と並ぶ「十三夜」のお月見の月であり、十三夜の夜は晴れ渡ることが多いため、「十三夜に曇り無し」ともいわれています。朝晩の冷気も増してくるので、体を冷やさず喉を痛めないように注意しましょう。

秋のおいしい果物「柿」

【栄養・効能】

カロテンとビタミンCの働きに抗酸化力の高いカロチノイドが加わり、風邪やがんを予防し、抵抗力を高め、肌荒れを予防します。二日酔いに有効な利尿効果が高いカリウムとアルコールデヒドロゲナーゼが含まれます。また血圧を下げ、高血圧や動脈硬化も予防するタンニンが含まれています。

【オススメのメニュー】

柿とりんごのジュース



記者語録

厳しかった残暑も過ぎ、ようやく本格的な秋がやって参りました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と気候的にも過ごし易く楽しみの多い季節と言えます。又、一方では「食欲の秋」とか「天高く馬肥ゆる秋」とも言われています。食べ過ぎて、メタボリック・シンドロームにならないよう十分注意しましょう!!

HCC TIMES

Housenka Community Club since 2001. 1. 1

2007.10月号
Vol.52

NPO法人 SG博友会
〒550-0003
大阪市西区京町堀1丁目11番1号
TEL:06-6444-3030
FAX:06-6444-3554
編集元 H.C.C事務局

今月の紙面

- 1面 HCC北緑丘「秋の遠足・奈良薬師寺」開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 HCC桃山台「サマーカーニバル」、HCC北摂「ピアガーデン・パーティー」、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

10月の花は「ベチュニア」です。



花言葉:心がなごむ

H.C.C北緑丘「秋の遠足」開催

9月21日(金)に「秋の外出ツアー」として奈良の薬師寺にバス2台、施設ご入居者・ご家族とボランティア並びに職員併せて約70名の参加となり、秋の野外の一日をたっぷり楽しんで戴きました。笑顔がはじける皆様のスナップ写真をご覧ください!

