

## H.C.C通信 4月・5月の予定

### 豊泉家 住之江

4月6日(木) 春の外出  
(ディ合同 大泉緑地公園にてお花見予定)  
4月初旬 近隣の公園散歩  
5月 外出 買物ツアー予定

### 豊泉家 北緑丘

4月3, 4日(月、火) お花見  
(千里万博公園 自然文化園)  
4月23日(日) 春らんまん  
エンターティメント  
4月9日(日) ピアノとバイオリン  
出演:音楽工房 カンタービレの皆さん  
5月17日(水) 遠足  
(宝塚ガーデンフィールズ)の予定  
エンターティメント  
5月14日(日) 琴と尺八演奏  
出演:菊井音楽社の皆さん

### 豊泉家 桃山台

4月 5日(水) お花見  
(千里万博公園 自然文化園)  
エンターティメント  
4月16日(日) 浪曲  
出演:芦田淳平さん  
5月12日(金) グルメツアー  
(アジアン ダイニング 「リ・ツァン・ティン」)  
エンターティメント  
5月 7日(日) アカペラ  
出演:詩の華の皆さん  
5月21日(日) 琴と尺八演奏  
出演:菊井音楽社の皆さん



## 食のいろは みどりの日

4月29日は「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を育む日」と法律で定められています。元は昭和天皇の「天皇誕生日」としてしまわれていましたが、天皇が崩御された1989年に祝日の一つとして「みどりの日」に改名されました。新緑の季節として自然に親しむ上でもっともふさわしいことと同時に60年余に渡り国民に定着していたことから祝日に定められたようです。『みどり』にちなんで旬な緑黄野菜を紹介します。

### ◎菜の花

#### 【栄養・効果】

食物繊維、カルシウム、鉄など優秀な栄養素が豊富に含まれています。皮膚や粘膜の抵抗力を強めて風邪・美肌・老化防止・便秘などに効果があります。

#### 【選び方と保存方法】

つぼみ・葉・茎とも鮮やかな緑色をしたもので、茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。  
葉を押さえつけないように野菜室に葉を立てるように保存します。水分が減ってしまう為2,3日中に食べるのがよいでしょう。

#### 【おすすめのメニュー】

菜の花とベーコンの炒め物・菜の花とアサリの酢味噌和えなど

## アシステッド・リビングホーム情報 平成18年12月オープン!!

### 桃山台2期工事状況

昨年12月2日に地鎮祭を行いました。  
豊泉家桃山台隣のアシステッド・リビングホーム桃山台の工事は2月16日杭打ちが完了。  
現在、地下の工事に着手しています。



### 記者記録

今月号からのHCCタイムスは、HCCスタッフ、施設スタッフが協力のもと、制作してまいります。何分不慣れで、お見苦しい点があるかとは思いますが、どうか宜しくお願いいたします。

# HCC TIMES

Hokkaido Community Club since 2001. 1. 1

〒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  
編集責任者 奥西 多華恵

2006.4月号  
Vol.34

### ☆今月の紙面☆

- 1面: 桃山台 合同消防避難訓練
- 2面: HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面: 頑張る新2年生職員の紹介
- 4面: HCC予定 施設食のあれこれ

4月10日の花はイチジクです



花言葉: 裕福・平安

## 豊泉家桃山台 消防避難訓練

消防避難訓練は、長崎での施設火災事故をうけて、当施設訓練の為、豊中市消防署と豊泉家桃山台とで合同消防避難訓練を行いました。  
3月2日木曜日(晴天)午前10時、スタッフの『火事だー!!!』と叫ぶ声が4階フロアに響き渡り訓練は始まりました。



玄関前には大きな消防車・はしご車が待機しています。



緊迫した表情の消防隊の皆さんが、消防隊長の指揮により機敏に救出作業を進められます。



玄関前にははしご車のはしごが、見る見るうちに4階リビングの窓まで伸びていきます。



無事、消防避難訓練が終わり、終了の挨拶で隊長の『敬礼!』の言葉に思わず身の引き締まる思いがしました。