

豊泉家 住之江

- 11月17日(土) 文化祭
- 11月下旬 秋の外出
- 12月25日(火) クリスマス会
- 12月30日(日) 忘年会

豊泉家 北緑丘

イベント

- 11月 3日(土) 芋煮会
- 12月23日(日) クリスマス会
- 12月28日(金) 餅つき大会

エンターテインメント

- 11月11日(日) 新舞踊(八雲会)
- 12月 9日(日) コーラス(片山先生と生徒さん)

豊泉家 桃山台

イベント

- 11月 6日(火) 紅葉狩り(千里中央公園)
- 11月 9日(金) 〃 (万博記念公園日本庭園)
- 12月22日(土) クリスマス会(ケアハウス)
- 12月23日(日) 〃 (ALH)

エンターテインメント

- 11月10日(土) 音楽(音楽工房カンタービレ)
- 12月15日(土) ピアノコンサート(李早恵先生)



食のいろは

勤労感謝の日

勤労感謝の日は、国民の祝日の一つです。日付は11月23日。国民の祝日に関する法律(祝日法)では「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」ことを趣旨としています。1948公布・施行の祝日法で制定されました。

お鍋に健康野菜はいかがでしょう?

お鍋を囲みたい季節になりました。お肉やお魚と一緒に野菜をたくさん摂りましょう。

◎春菊

関東と関西で葉の形、茎の長さなどの違いがあり、関西では菊菜と呼ばれています。



【栄養・効能】

抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれているカロテンが非常に多く含まれています。また、独特な香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があります。

【オススメのメニュー】

お鍋に入れる他、『春菊とささみの2種盛り』はオイスターソースをかけたシンプルなお一品です。

記者語録

H.C.Cの各事業所では「運動会」「グルメツアー」そして「演芸会」とさまざまな行事が繰り広げられ「爽やかな秋」の季節を堪能されました。皆様一人一人の笑顔がとても素晴らしく、正に『秋晴れ』そのものでした。これからも、色々なイベントを企画致しますので積極的なご参加をお願い致します。

今月の紙面

- 1面 HCC桃山台「秋の大運動会」開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 HCC住之江「第7回 演芸会」開催 健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

11月の花は「サザンカ」です。



花言葉:ひたむきな愛

H.C.C桃山台「秋の大運動会」開催

10月23日(火)千里体育館に於いてケアハウス・ALH桃山台合同の「大運動会」が盛大に開催されました。初めての本格的な運動会という事で、総勢80名の参加を戴き白熱した対抗戦が繰り広げられ、笑顔あり真剣勝負ありの楽しい一時を過ごし、皆様の満足そうな表情が印象的でした。

