

H.C.C通信 7月・8月の予定

豊泉家 住之江

- 7月16日(日) 福井前理事
「生誕百年=百歳(ももとせ)祝賀式典」
- 7月29日(土) 夏祭り
- 8月中旬 流しそうめん

豊泉家 北緑丘

- イベント**
- 7月6日(木) セタコンサート
8月19日(土) 納涼祭
- エンターティメント**
- 7月16日(日) 和太鼓演奏 出演：土魂鼓(どこんこ)
7月30日(日) ロビーコンサート
テーマ：「モーザルト」
8月13日(日) フラダンス 出演：スタジオ「ハウラ」
8月24日(木) ロビーコンサート(予定)

豊泉家 桃山台

- イベント**
- 7月12・13・14日(水・木・金)
グルメツアー(少人数にわかれて)
回覧寿司 函館市場
- 8月27日(日)
第2回豊泉家 桃山台「サマーカーニバル」
- エンターティメント**
- 7月2日(日) 出前演奏 出演：ジュークジョイント
7月16日(日) フラメンコ 出演：フェリアフラメンカ
8月13日(日) マンドリン 出演：アンサンブルマミ



食のいろは 海の日

海の日(うみのひ)は、日本の国民の祝日の一つ。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨としています。梅雨も明け本格的な陽射しが降り注ぐ7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂質を持った魚が市場に出回ります。一方で、冷房病や熱中症、赤痢や腸チフスなどといった季節病を引き起こしやすい時期でもあります。夏に旬を迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、夏バテや紫外線に負けない体力を作りましょう。体力が落ちると病原菌による食中毒などにも感染しやすくなります。7月に紹介する食材はモロヘイヤです。



◎モロヘイヤ

【栄養・効能】

健康な粘膜や皮膚を作るカロテン、記憶力を高めて疲れを取るビタミンB1、脂質の生成を押さえて動脈硬化を予防するB2、ぬめり成分ムチンがコレステロールを除去するぬめり成分のムチンが含まれます。その他糖尿病予防、血圧安定にも効果があり、とても優秀な健康食材です。

【効果的な調理ポイント】

油を使った料理、汁ごと飲める料理が効率的。他のネバリを出す食品(納豆、やまのいもなど)と組み合わせると、相乗効果で薬効が増加します。

【おすすめのメニュー】

モロヘイヤのコロッケやモロヘイヤ雑炊もオススメです。

アシステッド・リビングホーム情報

平成18年12月オープン予定!!

桃山台2期工事状況

6月10日現在、一部を残してほぼ全ての鉄骨が組み上がり、建物の形が明らかになりました。残念ながら、写真ではシートに覆われ屋上の屋根部分しか見えませんが、シートの中では12月のオープンに向けて着々と工事が進んでおります。



記者記録

梅雨とは名ばかりで暑い日が続きますが、皆様も体調をくずさないよう気を付けて下さい。

HCC TIMES

Houshaka Community Club since 2001. 1. 1

2006.7月号
Vol.37

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
編集責任者 奥西 多華恵

今月の紙面

- 1面 HCC桃山台「謝恩会」
2面 HCCTピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
3面 豊泉家ヘルスケア治療院、サロン・D・豊泉家スタッフ紹介 健康百話
4面 HCC予定 施設食あれこれ

7月10日の花はトルコキキョウです



花言葉：優美、希望

HCC桃山台 謝恩会

5月28日(日)豊泉家桃山台では、HCC会員のご入居者・ご家族に日頃お世話になっている感謝の気持ちをこめ『謝恩会』を地階1階のデイルームにて、HCCスタッフの手作りによるお好み焼きパーティーを開催いたしました。

皆様に召し上がって頂く為、HCCスタッフは、およそ100枚のお好み焼きを焼き続けました。とっても美味しいと好評で、夕食を食べれないのでは?と心配になるくらいたくさん召し上がられたご入居者もおられました。

佐々木本部長ご自慢の焼きソバは特に好評で、用意していた30人分はあっという間になくなってしまいました。



お好み焼きを肴にワイワイと楽しいひとときを会員の皆様と過ごすことができました。

これからも、HCCスタッフ一同皆様に喜んでいただけるよう努力してまいります。これからも皆様の温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。