

H.C.C通信 10月・11月の予定

豊泉家 住之江

- 10月10日(火) 運動会(ケアハウス・デイ合同)
- 10月26日(木) 秋の外出(ケアハウス・デイ合同)
- 11月18日(土) 文化祭(ケアハウス・デイ合同)

豊泉家 北緑丘

イベント

- 10月8日(日) 秋の外出
 - 10月29日(日) 運動会(北緑丘・桃山台合同)
 - 11月3日(金) 芋煮会
- #### エンターティメント
- 10月22日(日) 落語
 - 11月12日(日) 未定

豊泉家 桃山台

イベント

- 10月9日(月) 買い物ツアー
 - 10月29日(日) 運動会(桃山台・北緑丘合同)
- #### エンターティメント
- 10月1日(日) よさこい 出演:よさこい連 かわ
 - 10月15日(日) 声楽 出演:江口砂貴子様



食のいろは 体育の日

1966(昭和41)年6月公布・施行の祝日法によって制定されました。1998年10月に祝日法が改正され、2000(平成12)年から10月の第2日曜日に変更されました(従来は10月10日)。「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」日とされています。



◎サンマ

江戸時代に「サンマが出る」とんまが引込む」といわれた栄養価に優れた大衆魚。秋に産卵のために寒流に乗ってやってくるものが、たんぱく質も脂質も豊富で、特に10月のサンマは脂質が一番豊富です。デリケートな魚で、驚くと仲間同士でぶつかり合ったり、海面上に飛び上がったりします。細い姿から「狭真名」が転じてサンマと呼ばれるようになったといわれています。

【栄養・効能】

健脳効果が高DHAと血液をサラサラにし血栓を予防する効果があるEPAという脂質が豊富に含まれています。その他に、悪性貧血に有効であるビタミンB12、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症や精神安定に効果があるビタミンD、血液中のコレステロールを低下させ、血圧を正常に保つタウリンが含まれています。

【効果的な調理方法】

栄養素は脂質に多く含まれているので、焼き過ぎないように注意しましょう。塩焼きには大根おろしを添えると良いです。大根に含まれる成分が焼き魚のコゲの部分に含まれる発がん物質分解してくれます。

【おすすめのメニュー】

さんまと大豆の南蛮漬け

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

9月15日現在、1階の外壁を除き全ての外観が姿を現しました。写真からもおわかりの様にアシステッドリビングホームのメイン・カラーはホワイトです。建物内部では、居室から順に仕上げが行われ、いよいよ各部屋ごとの特徴が目に見えるようになりました。



記者語録

H.C.C.通信が今回で40回目を迎えました。出来る限り皆様のご要望にお応え出来るよう努めますので、今後ともよろしく願い申し上げます。

HCC TIMES

Honshuka Community Club since 2001. 1. 1

2006.10月号
Vol.40

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 敬老の日ご紹介
- 2面 HCCピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 北緑丘・桃山台秋のバスツアー 健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

10月10日は花はジャノメギクです



花言葉:いつも愉快

「敬老の日」のスナップご紹介

北緑丘では、9月17日(日)に施設最長寿の中嶋あい様(102才)と9月1日に100才のお誕生日をお迎えになられた中島静枝様にお祝いとして誕生日新聞と花束をH.C.Cよりプレゼントさせて頂きました。



また桃山台では9月18日(月)に施設行事恒例の「敬老会」を開催。スタッフによる趣向を凝らした出し物と長寿の表彰等健康を祝う楽しい一時を過ごされました。

