

H.C.C通信 11月・12月の予定

豊泉家 住之江

- 11月18日(土) 文化祭(ケアハウス・デイ合同)
- 12月予定 クリスマス会(ケアハウス・デイ合同)
- 12月予定 忘年会(ケアハウス・デイ合同)

豊泉家 北緑丘

イベント

- 11月3日(金) 芋煮会
 - 12月24日(日) クリスマス会
 - 12月28日(木) 餅つき大会
- ### エンターテインメント
- 11月12日(日) アルバ演奏:岩佐先生
 - 11月23日(木) ロビーコンサート:目瀬先生
 - 12月10日(日) 未定

豊泉家 桃山台

イベント

- 11月13日(月)~16日(木) 紅葉狩り
- 12月23日(土) クリスマス会

エンターテインメント

- 11月5日(日) ゴスペル 出演:OSM
- 11月19日(日) ファミリーコンサート 出演:カンタービレ
- 12月3日(日) プラスバンド 出演:救世軍バンド
- 12月17日(日) ハンドベル 出演:ハンドベルクワイヤー



食のいろは 立冬

11月7日、立冬。一年を24に分けて季節を表す二十四節季のひとつが立冬です。立冬は、立春・立夏・立秋と並んで季節の大きな節目を示します。例年、11月7日ごろが立冬となり、冬が始まります。寒くなってきたこの時期が旬である食材を紹介します。



◎やまのいも(山芋)

縄文時代から食されていたと推測される山芋は、米よりも古い歴史を持っています。里で栽培される里芋に対し、山野で自生することからこの名がつけられ、現在では自然種と栽培種に分けられています。芋の中では唯一生食できるのが特徴で、どんなに食べ続けても害はなく、精のつくことから、別名「山うなぎ」とも呼ばれています。

【栄養・効能】

消化を促す成分(アミラーゼ)が含まれており、食べ続けても害がなく、虚弱体質や病後の回復に効果があります。また、たんぱく質の吸収を促進する成分(ムチン)が含まれ、一緒に食べたものの消化吸収がよくなり滋養強壮の効果があります。

【効果的な調理方法】

加熱すると酵素の働きが弱まるので、薬効を得るなら生食がよいでしょう。アクが強く変色しやすいので、皮をむいたら酢水につけると変色を防ぐことができます。調理時にかゆみが起こった時は、レモン汁や食酢を薄めたもので軽く洗い流すとよいです。

【おすすめのメニュー】

焼き車麩のとうろくかけ(長いもと車麩の栄養素が、虚弱体質を改善してくれます。)

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

10月18日現在、アシステッドリビングホーム豊泉家 桃山台の全景がついにお披露目となりました。建物全体に豊泉家の基本イメージを守りつつ、新しいアイデアや工夫をこらしながら生まれたこの建物。内部をご覧頂けるのはもう少し先になりますが、皆様にも是非現地に足を運んで頂き、ご自身の目でこの感動を味わっていただきたいです。



記者掲載

秋も深まりH.C.C.各事業所では楽しいイベント、行事が自白押しです。皆様のご参加で大いに盛り上げて下さい。

HCC TIMES

Housenka Community Club since 2001.1.1

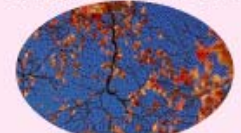
2006.11月号
Vol.41

NPO法人 SG博友会
〒550-0003
大阪市西区京町筋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 北緑丘「人気のロビーコンサート」特集
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 住之江「演芸会」特集・H.C.C.豊中「有馬温泉ツアー」、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

11月10日の花はもみじです。



花言葉:遠慮

・H.C.C.北緑丘イベントご紹介・

パースデーパーティー 風景

北緑丘では、10月14日(土)にパースデーパーティーを、又10月15日(日)にはロビーコンサートが開催されました。人気のロビーコンサートは60名の皆様の参加を戴いた為、2回に分けて行う程の盛況ぶりでした。



ロビーコンサート 風景

