

豊泉家 住之江

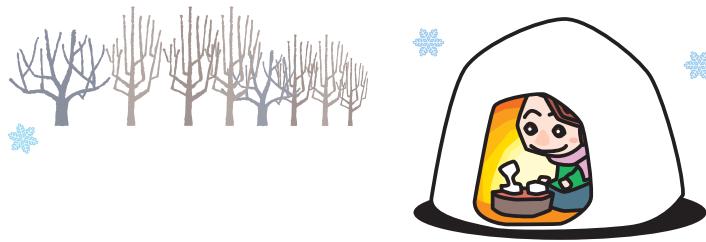
- 12月24日(日) クリスマス会
- 12月30日(土) 忘年会
- 12月31日(日) 年越しそばを味わう会
- 1月13日(土) 新春餅つき大会

豊泉家 北緑丘

- イベント
- 12月24日(日) クリスマス会
 - 12月28日(木) 餅つき大会
 - 1月 4日(木) 初詣
- エンターテインメント
- 12月10日(日) フォルクローレ 出演：浜崎様
 - 1月14日(日) 日本舞踊

豊泉家 桃山台

- イベント
- 12月23日(土) クリスマス会
 - 1月 新年会等を企画中
 - エンターテインメント
 - 12月 3日(日) ブラスバンド
 - 出演：救世軍バンド
 - 12月17日(日) アルパ演奏
 - 出演：ハンドベルクアイヤー
 - 1月14日(日) 子供祝い太鼓
 - 出演：伊丹太鼓の会
 - 1月21日(日) 日本舞踊
 - 出演：若柳流吉純会



食のいろは 冬至

今年も終わりが近づいています。12月はクリスマス等のイベントや、年末の大掃除等で大忙しです。12月21日は一年中で最も昼が短く、夜が長い日が冬至です。太陽の昇る高さが低いため、影もいちばん長くなります。この日は、南瓜を食べたり、ゆず湯にはいりますが、南瓜とゆずは、太陽の象徴ともいわれています。なお、冬至は年によって日がずれます。

◎みかん
みかんの誕生は2千万年～3千万年前ともいわれ、原産地はタイやミャンマーと推測されています。全国的に栽培されるようになったのは明治以降のことです。



【栄養・効能】
ビタミンCが血管を丈夫にし、風邪を予防しストレスに対する抵抗力を強化してくれます。強い発がん抑制作用があるβ-クリプトキサンチンという成分も含まれます。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壯の効果があります。

【効果的な調理方法】
食べる前に熱い湯をさっとかけるとワックスが取れ、柑橘類の持つ体を冷やす性質が緩やかになり、胃腸の調子のよくない時や冷え性の人にはおススメです。

【おすすめのメニュー】
みかんとりんごのおろし和え

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期工事完成

11月14日(火) 建物の工事がついに完成し建築業者より豊泉家に引き渡し完了致しました。その後家具・調度品が次々と運び込まれ内外観共に素晴らしいALH桃山台が誕生し12月1日待望のオープンを果たしました。1月に特集号として掲載いたしますので、楽しみに!!



記者語録
今年も残りわずかとなりました。この1年間HCC会員の皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。どうか良き新年をお迎え下さいませ。

2006.12月号
Vol.42

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 HCC杯 北緑丘 vs 桃山台事業所
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 H.C.C住之江「文化祭」特集・H.C.C北緑丘「セラピー犬来館」、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

12月10日の花は椿です。



花言葉:冷やかな美しさ

H.C.C.杯 北緑丘 vs 桃山台事業所

合同運動会

10月29日(日)に北緑丘のB1駐車場にて、北緑丘、桃山台合同による運動会を開催いたしました。当日は梅花女子大学のチアリーダーズの特別出演に始まり「ご入居者対抗のバトンリレー」や「職員対抗綱引き大会」の観戦が繰り広げられ大いに盛り上がりました。



チアリーダー



バトンリレー& サッカーゴール 入れ競争



綱引き



表彰

