



# ひとりざわ News 増刊号



## ◆旬の食材 ～秋刀魚(さんま)～

代表的な秋の味覚と言えば・・・、と聞かれると「秋刀魚」と答える方が多いのではないのでしょうか。今回は今の時期に美味しい「秋刀魚」についてご紹介させていただきます。

「秋刀魚」には血液の流れを良くし生活習慣病予防に大きく貢献するEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の活発化や体内の悪玉コレステロールを減らす作用を持つDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。

EPAとDHAは体内で作ることができないため、食物から摂る必要があります。また、秋刀魚がもつアミノ酸(タンパク質を作る成分)は栄養素を体内へ吸収しやすいバランスになっている為、良質なタンパク質であることも特徴と言えます。他にもビタミンやミネラルも豊富に含まれています。秋刀魚には健康に良い栄養素がたくさん含まれています。

この秋は栄養課からも秋刀魚料理を何度か提供する予定です。旬の食材を食べて、季節を感じると共に豊富な栄養を体に取り込みましょう！

### 選ぶ時のポイント

- ★口先が黄色く黒目の周りが透明で澄んでいるもの
- ★背中が青々としているもの
- ★お腹がふくらんでいるもの 等



※写真はイメージです



### 秋刀魚は大根おろしと一緒に・・・

大根おろしにはタンパク質分解酵素が含まれているため、秋刀魚の消化を促進し、ビタミンやミネラルの吸収を助けます。また、発がん性物質の抑制効果や苦味緩和作用もあります。この食習慣にもきちんと理由があったのです。

# ◆フロア対抗運動会(6月28日)



毎年恒例の運動会が開催されました。皆さまハチマキを巻くと気合が入りますね！！

今年は新競技『ようかん食い競争』を含めた7種の競技を5チームで競い、見事「黄(4階)チーム」が最優秀賞！万歳三唱で幕をとじました。競技に夢中になっている表情は、普段とは違う一面でとても印象的な一日でした。

## 《競技種目内容》

- ・玉入れ
- ・輸送り
- ・輸投げ
- ・綱引き
- ・ホールインワン
- ・ボーリング
- ・ようかん食い競争



優勝するぞ〜！！



◆最優秀賞◆  
4階



2階風景



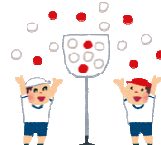
3階風景



5階風景



6階風景



## ◆季節感あるフロアを目指して(3階)



3階フロアでは、『四季折々の季節感をフロアで表現してみよう!』と題し、職員と利用者様との共同で作品を作製してみました。

職員が用意した四季折々の絵を利用者様に色付けしてもらい、廊下やユニット内に飾りました。利用者様からは、「これ、私が塗った絵だわ」「もうそんな時期なのね」などいろいろな言葉をいただくことができました。

まだ始めて日は浅いですが、季節にあったテーマを決め、季節感溢れるフロアにしていきたいと考えています。



## ◆磯子高等学校様との交流会(7月14日)

地域交流  
イベント

磯子高等学校では、『よき市民』のためのコミュニティ能力の向上』を目的とした様々なプログラムの設置をされており、今回は、生徒の皆さんが地域の方々や専門家の方々に話しをうかがう時間「せせらぎ学校」にひとりざわも初めて参加させていただきました。

参加してみると、卒業生や自治会の方、カメラマンなど、様々な業種の方がいらっしゃいました。日頃、接することの少ない学生の皆さんとの交流に、参加した職員も色々な話ができ、刺激を受けたようです。この様な機会をもっと増やしていけたらいいと思います。



## ◆南陵高等学校の生徒さんが遊びに来てくれました。

南陵高等学校の生徒さんがボランティア活動にいらしてくれました。利用者様との初めての交流に、初めは緊張している様子でしたが、直に打ち解け笑顔で色々な話をされていました。

短い時間でしたが、体験して気付いたこと、また、学んだことも多くあったと嬉しい言葉をいただくことができました。

是非、いつでも遊びにいらしてください。お待ちしております。



色々なお話が出来て、楽しかったです!!



# HALLOWEEN

## ◆感謝の気持ちを込めて(2階)

10月はハロウィンということで、ユニット・居室担当職員からご利用者様にささやかなプレゼントをご用意させていただきました。

ひざ掛けや靴下、写真立てなど、職員からのメッセージ色紙を添えて、一人ひとりにお渡ししました。「ありがとう」「嬉しいわ」などとても喜んでくださいました。

ご利用者様が笑顔になれるよう、様々なイベントやアクティビティをご用意していきたいと思います。



## ◆ボランティア紹介

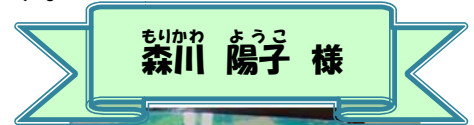


### <マリンバボランティア>

平成26年7月より、マリンバボランティアとして来ていただいております。いくつかご質問にお答えいただきましたので、ご紹介します。

☆ボランティアを始めたきっかけはなんですか？

⇒私はマリンバの深い音色が大好きで、私自身いつも音楽に癒されパワーを与えてもらっているのです、ご利用者の皆様にもピアノやマリンバの力強く温かい響きを少しでもお伝えし、一緒に楽しい時間を過ごさせていただければと思います、演奏ボランティアを始めました。



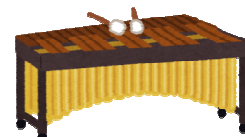
☆どのような活動をされていますか？

⇒マリンバ、ピアノ、尺八などの楽器演奏に合わせて一緒に歌を唄ったり、手話を交えて皆様と手話コーラスなどを行っています。



☆ひとりざわでボランティア活動をしてみていかがですか？

⇒ご利用者様や職員の皆様と一緒に歌ってくださり、演奏をお聴きいただき、音楽を通し、また皆様と触れ合う機会をいただき、大変感謝しております。これからも皆様に楽しんでいただける演奏をしていきたいと思っておりますので、今度ともどうぞよろしくお願い致します。



## ◆納涼祭(8月23日) スローガン『夏の思い出 ~ひとりざわ~』

毎年恒例！施設最大のイベント『ひとりざわ納涼祭』が開催されました。今年も中学・高等学校の学生の皆さんやボランティアの皆さんにご協力いただき、盛大に行うことができました。

逗子開成中学高等学校の皆さんによる和太鼓演奏や、磯子高等学校の皆さんによる吹奏楽演奏などイベントも盛り沢山！

また、夏祭りメニュー(焼きそばや焼き鳥)に、皆さんいつも以上に箸がすすみ、喜ばれている表情が印象的でした。

来年も、今年以上に盛り上がる納涼祭を企画していきます！



**初登場！！**

♪ 磯子高等学校のみなさんによる  
吹奏楽演奏 ♪  
トランペットやサクソなど、様々な楽器  
で演奏される童謡や歌謡曲に、みなさん  
自然と歌を口ずさみ、盛り上がりました！



**とっても良い音色でした！！**



**ハイチーズ**   
**皆さん素敵な笑顔です** 



♪ 逗子開成中学高等学校の  
みなさんによる和太鼓演奏 ♪

今年も、力強く迫力のある演奏  
を披露していただきました。太  
鼓の音が響き渡る会場・・・圧巻  
です！

## ◆行事食のお知らせ

\*10月7日(水) 秋御膳

- ・炊き込みご飯
- ・からすカレイの照り焼き
- ・炊き合わせ
- ・菊花和え
- ・すまし汁
- ・2色水ようかん



※写真はイメージです 

\*10月16日(金)

・秋刀魚の生姜煮 

\*10月22日(木) 蕎麦打ち

- ・炊き込みご飯
- ・打ち立て蕎麦
- ・秋の天ぷら
- ・かぶのさっぱり和え



※今年の「打ち立て蕎麦」です 



\*10月31日(土) ハロウィン

・デザート ※内容は当日のお楽しみ☆



## ◆施設からご家族様へ

\*納涼祭実行委員会より

例年以上の猛暑の中、本年も納涼祭へお越しいただきまして、誠にありがとうございました。来年も職員一同、一致団結してお祭りを創り上げていきますので、今後とも宜しくお願い致します。

\*11月よりインフルエンザ予防接種が始まります。

10月発送の請求書に「インフルエンザ予防接種予診票」と「ご案内」を同封しております。記入例を参考にご記入いただき、10月25日(日)までに同封の返信用封筒にてご返送ください。

\*インフルエンザ等の感染症が流行する時期です。

当施設では感染予防の為、以下の点にご協力ください。

- 風邪症状(発熱、咳、くしゃみ、喉の痛み)がある場合はマスクの着用
- 面会前とお帰りの際のアルコールによる手指の消毒



## ◆編集後記

気が付けば暑かった夏が去り、秋風吹く涼しい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。ひとりざわから見える木々も段々と色づき始めています。

秋といえば、食べ物が美味しい季節…でも食べ過ぎには要注意です！食べ過ぎてしまったなと感じた時は、ウォーキングなどの手軽に出来る運動を取り入れてみましょう。

紅葉を眺めながらのウォーキングは、心も身体もリフレッシュできるはずですよ。

広報委員

