

「清秋」

2025年 10月号 No. 295

発行者

〒869-5161
八代市葭牟田町435番地
特別養護老人ホームすずらんの里
Tel 0965-39-7511
Fax 0965-39-7512
施設長 福田道子

祝 敬老の日

9月12日(金)に敬老会を各フロアごとに分かれて行いました。

75歳以上の方(入所者・ショートステイ利用者計62名)をお祝いしました。

利用者を代表して1階では高本キヨ子さん(98)、2階では垣野シズさん(94)にお祝い品をお渡ししました。垣原部長より「来年も皆さんの長寿をお祝い出来ますようお元気で過ごされてください」とお祝いの言葉がありました。

介護福祉士 上田有希



記念品を受け取る高本キヨ子さん(右)と垣野シズさん(左)



敬老会 ～献立～
★稲荷ずし、巻き寿司
★天ぷら盛り合わせ
(海老、芋天、赤パプリカ、オクラ、カラスカレイ)
★ほうれん草の白和え
★鯛の潮汁 ★羊羹



垣原部長のお話を聞かれる皆さん

「今が旬!～さんまを食べてみませんか～」

9月～10月が旬のさんま。今年は昨年より豊漁といわれ、身が大きいものも出回っているようです。さんまの栄養や美味しいもの見分け方等についてご紹介します。

●栄養

良質のたんぱく質、鉄分、ビタミンA、カルシウム、ビタミンDを多く含んでいます。頭が良くなるといわれるDHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、体形の気になる方、育ちざかりのお子さんからお年寄りの方まで、まさに老若男女に効果的な万能の食材です!



●美味しいさんまを見分けるポイント

- ①頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるさんまがより脂がのっています
- ②魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いさんまの方が新鮮
- ③黒目の周りが透明で澄んでいること
- ④尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つさんまは新鮮
- ⑤口と尾が黄色いものは脂が乗って美味しいと言われる。上記を参考にされますと、さんま選びも楽しくなりますよ。

●こんな食べ方もあります

～あっさり茹でさんま～新感覚で美味しい!

さんま(内臓は出し1尾ごと)に多めの塩をし、30分程冷蔵庫に入れておく。

フライパンに水を入れ、料理酒、おろした生姜を加え沸騰させる。

さんまを入れ、片面を3分程茹でひっくり返しさらに3分茹でる。

しっかり火が通ったことを確認し、皿に盛り付ける。

お好みで大根おろしや大葉・生姜の千切りをたっぷりのせてポン酢や醤油をかけてお召し上がりください。

管理栄養士 江上まどか

広報紙における写真や記事は個人情報保護法に基づき本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。

あるある 劇場

誕生日おめでとうございます

9月17日(水)に9月生まれの利用者の誕生日をお祝いいたしました。誕生者の皆さんおめでとうございます。



① ハロウインの飾りアリ...



② 今年10月クラスターとか無けん



③ っ... コスプレとか考えんぼんかもな



④ コスプレせんてい... あっもしょー



穂田八重子さん



上角ナツエさん



米村久子さん



プレゼントを受け取られる穂田八重子さん(左上)、上角ナツエさん(右上)、米村久子さん(下)

祝

おめでとうございます
~10月の誕生者~



福田 セイ子様
(S11.10.11 89歳)

瀬高 キヨ子様
(S12.10.13 87歳)

【編集後記】
秋の香りが、日々感じられる季節となりました。世間では、物価高騰の話題が毎日のように聴かれています。我が家では米も生産しています。今年は、例年よりも米が高いと父が大変喜んでいました。「今までが安すぎたったい。もう少し高くても良か」と親子の会話が弾みました。
また、テレビを点けると次期首相になってほしい候補を街頭インタビューしていて、若い方は小泉さん、中高年の方は高市さんを支持しているように映りましたが、日本が少しでも良くなれば、どなたでもいいのではと個人的には感じます。
これからも日々穏やかに、また悔いが残らないように過ごしたいものですね。
広報部 介護福祉士 植原智樹