



# つばめ だより



〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号  
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601  
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>

発行元：社会福祉法人 恭生会 和朗園・佐和

発行月：平成25年10月

VOL. 46



## 敬老祝賀式典

平成25年9月14日(土)に、和朗園敬老祝賀式典を、厳かに開催しました。

和朗園の敬老会では、毎年喜寿・傘寿・卒寿・白寿等の節目を迎えられた利用者の皆様を代表していただき、ご家族の方々や職員より花束の贈呈と、感謝やお祝いの言葉を伝え長寿を祝います。

式典の後はボランティアの方々や、関連施設でもあるみやの愛光保育園の園児達の協力を得て、演芸や和太鼓の演奏を披露し、普段とは違った雰囲気での利用者の皆様の喜ばれた姿が見られました。





# ケアハウス佑和・ニュース

## 敬老祝賀式典

九月十四日(土) 敬老祝賀式典の後、ケアハウスにて最高齢者(九十七歳)と米寿・喜寿の方に、お祝いを贈呈すると共に、皆様をお祝いしました。

これからも元気に過ごしていただけるよう、ケアハウス佑和ならではの取り組みを進めてまいります。



正面玄関には有志の方の作品が展示され、お祝いムードに花を添えました。



## 観月会

九月十九日(木) 「中秋の名月」を鑑賞しようと、お月見を開催致しました。雲ひとつ無い夜空に、いつもより一際輝く月光を背に、緑茶とお月見団子、さらに蒸かした薩摩芋を楽しみました。薩摩芋はケアハウス佑和のベランダで栽培、収穫されたものをいただきました。小さいながら甘みがあり好評でした。名月を眺め、秋の訪れを感じることができました。



## ケアハウスの植物

ご入居者様のご協力によりケアハウス佑和にはたくさんのお花が育っています。様々な表情を見ることが出来、四季を感じることが出来ます。



## 自治会懇親会

九月十一日(水) 自治会懇親会を行いました。共同生活を行う中で起こる、疑問や課題について意見を伺います。

ケアハウス佑和からは、転倒事故を防止するための注意喚起と感染症予防、冬の暖房器具使用等について議案を出させて頂きました。



# 栄養だより さつまい芋で腸元気

暑かった夏が過ぎ、朝晩涼しくなってきました。青々としていた稲も頭を垂れ、すっかり秋です。秋の味覚といえば、思い浮かぶのは松茸・秋刀魚・梨など色々ありますが、この秋、是非食べていただきたいのはさつまい芋です。

さつまい芋には食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消や血液中のコレステロールを下げる働きがあります。

さらに、さつまい芋にはリンゴの十倍以上のビタミンCが含まれており、熱を通して壊れにくいのが特徴です。その他、骨を作る素となるカルシウムや血圧を下げる効果のあるカリウムも豊富です。

石焼き芋など時間をかけて蒸したり、焼いたりすると甘味が増して美味しくなるのは、さつまい芋に含まれる酵素によってでんぷんが甘味のある麦芽糖に変わるためです。腸内で消化しきれなかったでんぷんは吸収されずに腸内細菌の栄養源となり、そこで分解され、腸内ガスが発生します。たくさん食べるとゲップや胸焼け、ガスが出たりするのはこのためです。



## さつまい芋の選び方

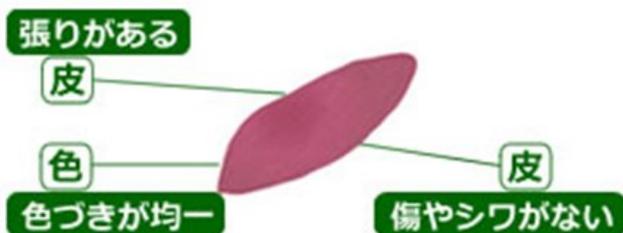
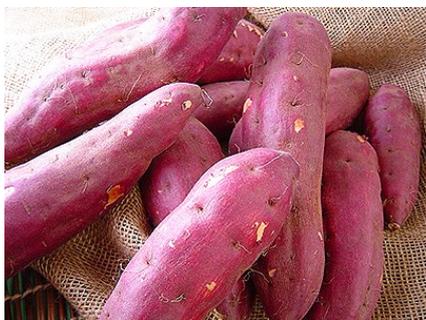
- ◎ 中くらいの太さで見た目がふっくらとした物
- ◎ つやがあり、皮の色が均一で鮮やかな物
- ◎ ひげ根が少なく、その跡も深くない物
- ◎ でこぼこの少ない物

糖度が高いものはさつまい芋の先端からアメ色の蜜が染み出てくるので黒い蜜の跡があるものは美味しいさつまい芋のサインです。

## 保存方法

さつまい芋は寒さに弱いので、冷蔵庫には入れずなるべく常温で風に当てないように保存します。保存は約2週間くらいが目安です。

新聞紙に包んで日の当たらない場所に置きましょう。水がつくと腐りやすいので、ポリ袋などに入れたまま放置すると、蒸れて腐敗の原因になります。



## 和朗園 佑和 駐車場のご案内

このたび、都市計画の一部として和朗園西側（駐車場スペース）に新たに道路が走ることになりました。

今までの駐車スペースが減るために、新たに東側（用水路横）に駐車スペースが完成いたしました。

今後工事が進められますので、ご面会の際などは、新しい東側駐車場のご利用をお願いいたします。



◇お知らせ  
掲載写真等に支障がございましたら、施設までお伝えください。