

カーサからの風

H19. 9. 5 発行
No. 9

Wind from CASA

秋風が吹き始め過ごしやすい季節となりました。秋といえば皆さんは何の秋を想像するのでしょうか。読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋・やっぱり食欲の秋？色々な秋がありますね。それくらい何にでも適している季節であるということなのでしょうね。

カーサ シーズーズ1周年記念

猛暑が続く最中、8月1日でカーサ シーズーズも1周年を迎えることができました。これも皆様のお力添えがあった事だと思い、心より感謝いたします。さて、その1周年記念としてカーサ シーズーズ入居者 半井様と、

そのお弟子様により日本舞踊を披露していただきました。

舞踊にはさまざまな流派があり、半井様の流派は花柳流。

日本舞踊を観るのは初めてという方が多く、来場された方々の表情は真剣そのもの。一つ一つの動きに力強さを感じさせ、それでいてしなやかに踊り、見る人の心を虜にしてしまう。日本舞踊はまさに日本が誇る伝統芸能であると感じました。



皆さんそろってハイチーズ！

花柳流
そろい咲き

すべての踊りが終わると場内は感激と感謝の気持ちで拍手喝采。入居者様に、この様な催し物をして頂けるとは思いもよらず、感謝の気持ちでいっぱいです。本当に有難うございました。

デイサービス あえる でひまわり見学

8月14日、17日の両日、北竜町の「ひまわり園」に出掛けました。新十津川、雨竜を通り北竜に入ると沢山の黄色い大きな花が迎えてくれました。道路淵のあちらこちらにひまわりが咲き、外灯はひまわりの形に、看板にはひまわりの絵が書かれ、町全体がひまわり一色。例年よりも花が小さいとありますが、黄色いシュータンの様な花畑を見て、皆さんも「綺麗だね～」と口々に。ひまわりを背に写真を撮り、「ひまわりアイス」を召し上がった方もいました。すごく暑い中の外出でしたが、皆さんとても喜ばれていました。

本当にお疲れ様でした。



「ヘルパーステーション ありと」のお料理コーナー

秋になると美味しい食材がいっぱい出回りますよね。その中で今回は魚料理、サンマを使った料理をご紹介します。サンマには血栓をできにくくし、血液循環を良くする栄養が多く含まれており、動脈硬化、高血圧の予防に効果的です。その他ビタミン、ミネラルも豊富で貧血予防、イライラの解消、記憶力や集中力アップにも期待できます。サンマの塩焼きではあまりにも簡単なので、少し手を加え「サンマの竜田煮」をご紹介します。

- 材料(4人分): サンマ 3尾 だし汁 50cc しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 生姜の絞り汁 小さじ1 赤唐辛子 1本 片栗粉 少々 付け合せ…白髪ねぎ 青じそ 針生姜
- ① サンマの頭を切りワタを抜く。水でよく洗い水気をふき取り、4つに切る。酒を少量ふりかける。
 - ② 片栗粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、サンマの両面を焼く。
 - ③ だし汁・みりん・しょうゆ・酒・生姜汁をあわせ赤唐辛子と一緒に加える。落とし蓋をし火を弱め、時々ゆすりながら煮汁がなくなるまで8分ほど煮る。
 - ④ 器に盛りつけ、白髪ねぎ・青じそ・針生姜を盛り付けて **出来上がり!**



テナント紹介



ケガの治療から予防まで 高山針灸整骨院 カーサ院

カーサ シーズーズ1階にて開院し、早いもので1年が経ちました。入居者の皆さんから「雨が降ろうと、濡れる事無く通院できて楽です。」と好評を頂いています。入居している方だけではなく、一般の方にもご利用できますので、どうぞ気軽におこし下さい。

毎日のお食事を作ってくれる 株式会社 日総

「カーサ シーズーズ」「デイサービスセンター あえる」のお食事を提供させて頂いている(株)日総です。利用者様に喜んで食べて頂ける様に、栄養バランスを考え日々努力しております。皆様に少しでも多く食べて頂ける様がんばります。



あとがき

今年の夏は本当に暑かったですね。北海道の夏という感じではなく、本州のようなジメジメとした暑さでした。本州の岐阜県 熊谷市では最高気温が7年ぶりに更新され40.9℃を記録しました。北海道においても十勝管内で34.9℃を記録したようで、札幌・滝川など道央圏でも33℃近くの気温になりました。本州からお盆の里帰りて来た方が「涼しいと思ってたのに本州と全然変わらなく暑い！」なんてぼやいていたそうで…。

有限会社 クリニカ

特定施設入居者生活介護 カーサ シーズーズ

住所 滝川市本町1丁目5番27号 Tel 0125-44-2401

HP <http://www.caeser.or.jp/casa/>

特定非営利活動法人

ぶらいむ生活支援センター ヘルパーステーションありと/デイサービスセンターあえる

Tel 0125-26-0022 Fax 0125-22-3636