

カーサからの風

Wind from CASA

発行元 有限会社 クリニカ
NPO法人 ぷらいむ生活支援センター
〒073-0021
連絡先 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザース
☎0125-44-2401 Fax 0125-22-3036

敬老会

9月15日月曜日
デイサービス あえる
より、皆様に日頃の感謝の気持ちを込めて「敬老会」を行いました。事前に伝えていた事もあり、皆様楽しみにされていた様子で沢山ご参加頂きました。デイサービス あえる所長 鶴巻の開会の挨拶で幕が開き、次に集団レクリエーションを行ないました。
「輪っか送り」というゲームで、各チーム横一列に並び、輪を隣の人の手に送っていくというもの。始めは順調に送られていましたが、段々と焦り始め、輪を落としたり、なかなか手にくぐらせる事が出来なかつたりと、苦戦してました。だが、真剣な表情はとても素適でした。



最後はスタッフ手作りのくす玉を割ってゴール！どのくす玉も無事割れて良かった！と安心。（もし作りたい方がいましたら、あえるスタッフまで（笑））
次は皆様に秋の歌を合唱しました。2曲歌った後、最後はやっぱりあえるにしかない「あえるの歌」を歌いました。皆様元気いっぱい上手に歌えてました。体も動かし、歌を歌い、少しお疲れの方もいましたので、お茶飲み休憩をしました。手作りの寒天ゼリーも召し上がってもらいましたが、お味は如何でしたでしょうか？最後の出し物は、敬老会では欠かせない「あえる美女の舞」(?)を披露させて頂きました。



笑顔の広場



「秋田音頭」「北海道唄」「ソーラン節」を踊りましたが「私も踊りたい！」と一緒に踊られた方もいます。大きな輪が出来、ピツクリ！一緒に踊って頂き、有難うございました。

終りにスタッフ心を込めての手作りカードをお渡ししました。（皆様飾ってますか？）今年も敬老会を無事終えることが出来ました。皆様本当にお疲れ様でした。

《ヘルパーステーション あると》のお料理コーナー

やって来ました食欲の秋。農作物はもちろんの事、新鮮な魚も捕れ始めます。中でも「秋鮭」は脂ののっておいしく、栄養価も増します。鮭に特徴的な栄養素はビタミンB群（B1、ナイアシン、B6、B12）、アスタキサンチン、DHA やEPA などで。ビタミンBはエネルギーやたんぱく質の代謝に欠かせない栄養素です。アスタキサンチンはポリフェノール一種で、ビタミンEの200倍の抗酸化力で体内の細胞を守ります。DHA やEPA は血液さらさら効果、コレステロール低下作用、血圧低下作用、脳の機能を高めるなどさまざまな効果があり、最近注目されている栄養素です。今回はレモンの酸味を効かせたバターソースびつりの「秋鮭のムニエル」をご紹介します。

材料（4人分）秋鮭 4切、塩コショウ 少量、薄力粉 適量、サラダ油 大さじ2、さつま芋 200g、ピーマン 2個、バター 小さじ2、
バターソース（バター 大さじ2、小ねぎ 2本、レモン果汁 小さじ2、）

鮭は両面に塩コショウをふり、薄力粉を全体に薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鮭を並べて両面を焼く。
さつま芋は1cmの幅に輪切りにし、水にさらした後、ラップで包んで電子レンジで2分程加熱する。ピーマンは食べやすい大きさに切る
フライパンにバター（小さじ2）を溶かし、さつま芋、ピーマンを入れ塩コショウをする。バター（大さじ2）は耐熱皿に入れ電子レンジで20秒程度加熱して溶かし、小口切りにした小ねぎ、レモン果汁を合わせる。
器に秋鮭、さつま芋、ピーマンを盛り合わせ、
のバターソースをかけて **出来上がり♪**



市民健康祭り



9月24日の日曜日。高林デパート地下1階で第24回「市民健康祭り」がありました。お祭りでは視力検査や簡単な血糖検査、医師による健康相談など様々な健康に関するコーナーが設けられておりました。その中でデイサービスコーナーもあり、「デイサービスセンターあえる」も参加して来ました。利用者様が書いた習字や、紙で作った鶴を展示し、
「デイサービスあえるの一日」と題してデイサービスでの過ごし方をご紹介します。



あとがき

秋も段々と深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなりました。野山の木々はより一層赤みを帯び、これからは紅葉を見学しに行く方も多いと思います。カーサの庭のつつじも黄色く色づき始め、もみじは真っ赤になりました。雪が降るのも間近に迫ってきました。今のうちに沢山お出掛けをして、紅葉狩りを楽しむのも良いですね。



有限会社クリニカ

指定事業者番号 0177500329

特定施設入居者生活介護 カーサ シーザース

〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザース
電話 0125-44-2401 FAX 0125-22-3636
URL : <http://www.caeser.or.jp/casa/>

特定非営利活動法人(NPO) ぷらいむ生活支援センター

指定事業者番号 0177500253

ヘルパーステーション あると デイサービスセンター あえる

〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザース
電話 0125-26-0022 FAX 0125-22-3636
URL : <http://www.caeser.or.jp/prime/>