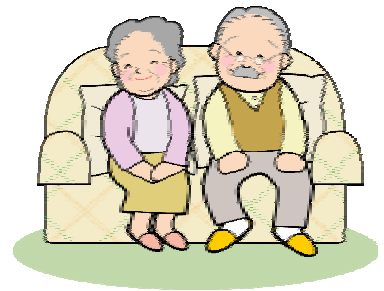


# かなこぎ苑 だより

医療法人社団 郁栄会  
介護老人保健施設 かなこぎ苑  
平成21年 10月 発行

## 平成21年度 敬老会



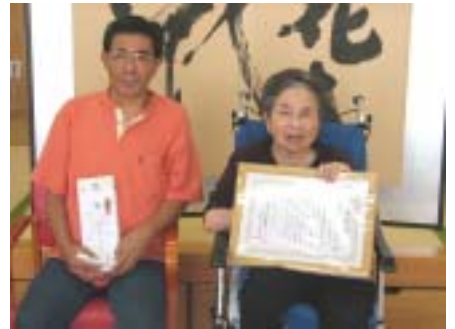
9月13日(日)に敬老会が行われ  
節目を迎えられたご利用者様の表彰や歌で盛り上がりました。



木野 繁様 [77歳 喜寿]  
娘さんと一緒に！



石田 文子様 [90歳 卒寿]  
息子さんと一緒に！



上妻セイ子様 [77歳 喜寿]  
息子さんと一緒に！



共に表彰を受けられた佐藤駒雄様 [103歳：左]と  
清永シズエ様 [102歳：右]



高森近様による  
生演奏でさらに盛  
り上がります



親子で仲良く歌われる正木  
美恵子様と正木洋子様

表彰を受けられた皆様、おめでとうございます！そして、敬老の日を迎えられた  
すべての皆様、本当におめでとうございます。これからも、元気にお過ごしください！

# 今年も馬がやってきて！

熊本の秋の風物詩、藤崎宮秋季例大祭前に恒例の飾り馬の披露がありました。鐘や太鼓、ラッパに合わせての「ドーカイ！ドーカイ！」はおなじみですね！東海望星会の皆さん暑い中、大変お世話になりました。



勇ましい飾り馬や勢子のみなさんに、いささか興奮ぎみだったのでは...？  
おなじみの鐘の音には、なぜか心躍るものがあります。  
かわいいちびっ子勢子たちとの記念撮影も良い思い出になりました。

# ボランティア来苑～大正琴♪～

9月26日にボランティアとしてポラリス様による大正琴の演奏会が行われました。



懐かしい音楽に合わせ、心地良い音色が響きます 皆さん、一緒に歌ったり、静かに目を閉じて聞き入っていました。

## かなこぎ農園成長中！！



けっこう広いので、手入れも大変ですが、大きく実ったら、利用者の皆さんと収穫を予定しています。

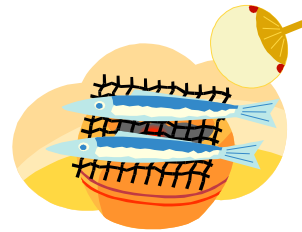
かなこぎ苑横にある畑に、大根、にんじんなど数種類の野菜がスクスクと育っています。芍薬・菊ユニットのラウンジから見れます！



# 栄養科よりこんにちは

## 『秋の味覚・さんま』

秋の味覚と言えば、いろいろなモノが思いつくのではないのでしょうか？きのこ、秋なす、さつまい、栗などなど・・・そして秋の魚と言えば・・・やっぱりさんまですね！！さんまは秋の味覚として、美味しいだけでなく、たくさんの栄養が含まれています。



今回は、秋の味覚さんまについてご紹介したいと思います。

昔からさんまを食べると元気になれるといわれ、栄養面でも高い評価を受けています。ではどんな栄養が含まれているのでしょうか。

まず青魚にも多く含まれているエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれています。EPAには、血液をサラサラにし、血栓を

予防する作用があり、DHAには体内の悪玉コレステロールを減らす作用があり、共に生活習慣病の予防に効果的です。

そして必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収に欠かせないビタミンDも多く含んでいます。

上記のようにさんまは美味しいだけでなく、栄養分も豊富で万能な食材ですね！！



### 〈編集後記〉

10月になり、ようやく過ごしやすい気候になりましたが、朝晩は冷え込んですぐに寒い冬がやってきそうですね。過ごしやすい秋がもう少し長いと良いのですが・・・。

気温の変化が激しいので、体調管理には十分ご配慮ください。

編集委員(井上はま子・高原茂彰・上田愛・原陽子・相馬えり子・山本裕二)