



つかさ通信

平成25年 10月1日発行
第41号

社会福祉法人 博学会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ

今年の夏は「北海道らしくない」夏でした。札幌でも30度を超す日が続き、朝方でも25度もある日もありました。厳しい夏を乗り越えて秋を迎えます。秋は高い空と澄み切った空気に包まれる「北海道らしい」秋になることを期待しております。

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」

秋を代表する正岡子規の名句です。美しい秋空と秋を象徴するような柿の橙色。そして法隆寺の叙情的な風景と鐘の音の荘厳さ。子規が感じた空気をも伝わるような気さえしてきます。日本が世界に誇れるものはたくさんありますが、四季の移ろいもそのひとつだと思います。先人が想い、尊んできた季節季節を大切に思い守っていくこと、そしてその季節を感じることが自然に敬意を払うことにも繋がると思います。天気の良い日は外に出かけませんか？そこには子規が感じた秋とはまた違う、その方だけが感じることができる北海道の秋があります。



社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋威

秋の味覚 サンマ ~豊富な栄養素~



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。マツタケ・秋ナス・サツマイモなど…。そして、秋の魚と言えばサンマを思う浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

価格も安く、焼くだけでも美味しく食べることができるサンマは、古くから庶民の味覚として親しまれてきました。同時に夏の疲れが残るこの時期にも「サンマを食べると元気になる」と栄養面でも高い評価を受けています。サンマは具体的にどのような栄養素が含まれているのでしょうか？

まず、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。それぞれの特徴としては、

●EPA（エイコサペンタエン酸）
→血液をサラサラにして、血栓を予防する作用があります

●DHA（ドコサヘキサエン酸）
→脳に良い栄養素として有名です。DHAは脳細胞に行き渡り、脳内の細い血管に弾力を与えて酸素や栄養素を脳全体に送ります。さらに、体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります

その他にもサンマには良質なタンパク質が含まれています。また、アミノ酸は体内に吸収されやすく、ビタミンやカルシウム、鉄分などを豊富に含んでいます。その中でも精神を安定させたり、血液の循環を良くしたり、貧血を予防する効果があるビタミンB2が豊富で、その含有量は他の魚の3倍以上とも言われています。

今回の“サンマの栄養学”如何でしたか？ 豊富な栄養に感謝して頂きたいですね。



開設10周年記念パーティー が開催されました



「社会福祉法人博学会」と「ケアハウスつかさ」は共に平成15年8月1日に創立、開設し、本年で10周年を迎えることができました。これも入居者様、ご支援を頂いている方々のお陰です。入居者様と町内会長様、ボランティアの講師の方々、宿直の方をご招待して感謝の気持ちを込めまして8月2日に記念パーティーを開催致しました。



当日は余興として「創作太鼓しまふくろう」様の勇壮な太鼓の演奏を楽しんで頂きました。また、お夕食の時には大島さゆり様と竹形貴之様によるフルートとギターの演奏を聴いて頂き、ディナーショーの雰囲気味わって頂きました。お忙しい中お越し頂きました「創作太鼓しまふくろう」様、大島様、竹形様本当にありがとうございました。

これからも末永く
よろしくお願
いいたします



最後に施設長と入居者様を代表して清水清子様乾杯の音頭を取り、皆様の健康とご多幸を祈念いたしました。これからも社会福祉法人博学会とケアハウスつかさをよろしくお願ひ致します。

「敬老パーティー」が開催されました

9月13日には、つかさ敬老パーティーが開催されました。今年の敬老者の方は6名様いらっしゃいました。また、清水清子様百寿を迎えられ、施設長から国から贈られた祝い状の授与式も行われ、大変おめでたい式典となりました。



写真は
少し
緊張します



余興では北海道大学「縁」の皆様による迫力あるよさこいの演舞や、入居者様によるカラオケの歌があり、お祝いムードを盛り上げました。皆様ありがとうございました。

「縁」のメンバーと→

