# MY LIFE

豊かな自然と温泉に癒されながら
いつまでも自分らしい暮らしを！

（令和１年8月号）

手持ち・打ち上げ花火大会にて

（８月７日）

４５３の美男美女？

大滝のかしまし娘（笑）

# 手持ち・打ち上げ花火大会

８月７日（水）に施設前駐車場にて花火大会を行いました。
職員全員が甚平や浴衣に着替えて入居者をお出迎えし、おつまみやビールなどを用意し楽しんでもらいました。

# かき氷はじめました

今年は涼夏かと思いきや、7月の下旬から突如猛暑になった北海道…
施設がある大滝区でも連日30℃台の気温で入居者様も夏バテ気味…
そんなときにはやっぱり冷たいもの！
ということでかき氷を皆さんに提供しました♪「冷たくて美味しい」「これなら毎日やってほしいわ」と好評でした。

# 野外昼食会！

第三弾！

焼きたて！絶品！ホッケ！ということで、8月22日（水）に野外昼食会を行いました。
天候が悪かったため、室内での開催となりましたが、提供したのは羅臼産のホッケと軟骨入りつくね！！どちらも炭火焼きで焼いて召し上がっていただきました。
羅臼産の大きなホッケに入居者の皆様も大喜びで「こんなおいしいホッケ食べたことないわ」「最高です」と喜んでいただけました♪

## 編集後記

連日の猛暑も少しは落ち着きましたね。お盆が過ぎると大滝は一気に寒くなるので皆さん体調管理には気を付けて下さい。
ちなみにうちの娘は８ヶ月になりハイハイをし始めました。子どもの成長は早いものです。（S．O）

発行責任者　施　設　長　大久保 義広

編　集　者　ケアワーカー　大木　翔太

ホームページ
http://www.koseikai-wel.or.jp/

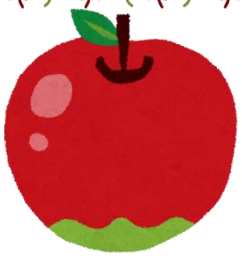
# 栄養士だより

皆さん、こんにちは！！暑さが落ち着き涼しくなり過ごしやすくなってきましたね。これからの季節は、「食欲の秋」と言われるように美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。美味しい旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう♪

## 秋の味覚！！体に嬉しい栄養素とは？

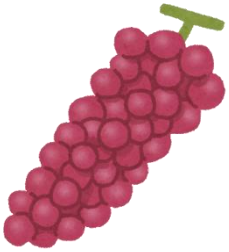
きのこに含まれる豊富な食物繊維には体内に入ってきたコレステロールを腸管の中で吸収し、体外に排出するという作用があり、コレステロールが増えるのを防いでくれます。

さつまいものビタミンCの含有量は、さつまいも1本でリンゴの約7倍です。ビタミンCは加熱すると壊れやすい栄養素ですが、さつまいもに含まれているでんぷんがビタミンCを守ってくれる為、加熱しても壊れにくいのです。ビタミンCには風邪の予防や疲労回復などの効果があります。



りんごには、ペクチンという食物繊維が豊富に含まれています。このペクチンは、胃腸の働きを良くして便通を促し便秘予防に効果があります。また、下痢の時にはペクチンが腸壁を守ってくれる為、下痢の改善に繋がります。カリウムも豊富に含まれており、むくみ対策・高血圧予防にもなります。さらに、筋肉のけいれんを防ぎ、足がつることを防ぐので運動をする方にもおすすめです。

南瓜には、βカロテンが豊富に含まれています。Βカロテンには皮膚を強化したり、粘膜を強くする事から免疫力を高める働きがあります。



ぶどうには、ポリフェノールの一種のアントシアニンが多く含まれており、視力の低下や眼精疲労を解消する効果があると言われています。

## お月見について

今年のお月見は9月14日です。お月見には、収穫の時期に神様への恵みに感謝をする日という意味が込められています。今となっては、お月見団子が主流ですがもともとは里芋でした。里芋の代わりに月見団子をお供えするようになり定着したそうです。

2019年　8月

「食べ物辞典」　「美肌ジャナール」　「グルメノート」　一部引用

作成：栄養士　石井ひとみ