

# はなみずきだより



神意月

10月8日は二十四節気の“寒露”です。寒さを感じられるようになり、葉先に冷たい露が結ぶことからつけられました。とは言え、10月は平均気温が20度を超える日はまだ多く、『天高く馬肥ゆる秋』・・・空も澄み、過ごしやすい時期です。晴れの日には外に出て、気持ちの良い日差しにあたってみるのはいかがでしょうか。但し、日中と朝晩、前日との気温差(寒暖差)が大きいので、体調不調を起こさないように、くれぐれもお気を付けお過ごしください



## 敬老会



9月15日(火)午後、敬老会をいたしました。例年ですと、臨時参加の利用者様を迎えて賑やかに行う会ですが、今年は新型コロナウイルス感染症自粛で、通常の利用者様だけの会となりました。自粛で外出もままならない中、北町ハワイを演出して『アローハ』のスタートでした。

敬老会の前半は、みずきっことオンラインで中継を結び、4組の家族の可愛い祝福をいただきました。流れ着いたヤシの実からは、みずきっこからのお祝メッセージが届く演出です。また、手芸ボランティアさんの手作りマスクのプレゼントもあり、利用者の皆さんは驚いたり、微笑んだり楽しいひと時でした。

後半は、スタッフによるハワイアン『アローハ』劇場、ウクレレの伴奏に優雅なフラダンスの披露となりました。スタッフは緊張で、身体ががちがちでしたが、利用者さんの笑顔に徐々に動きが滑らかになり、最後は全員で、歌いながら踊りを楽しむことができました。



当日(9/15)  
100歳の誕生日を迎えられた方の誕生会もしました



壁に飾られているハイビスカスは金曜日の利用者さん作成





## 一杯のお味噌汁で今日も元気に

お味噌汁の「噌」という感じには、「にぎやかな」という意味があるそうです。具材の組み合わせで無限に楽しめるし、お椀の中にたくさんの食材の美味しさがギュッとつまっているからかもしれません。疲れてご飯を作る元気がない日、3食のレパートリーがネタ切れの時、具たくさんのお味噌汁と、暖かいごはんがあれば最高のごちそうの完成です。

春夏秋冬の季節の移ろいを感じられる土地に暮らす私たちの食事に、暑い夏はからだの熱を逃す果菜類、寒い冬には体を温める根菜類など、旬のものを一つ加えるだけで豊かになります。私たちの体は毎日の食べ物でできています。今日食べたものが、明日の自分を作ります。ぜひ毎日のお味噌汁習慣を実践してみてください。

### <元気になる3つの秘訣>

#### ① 味噌の力で一日をスタート

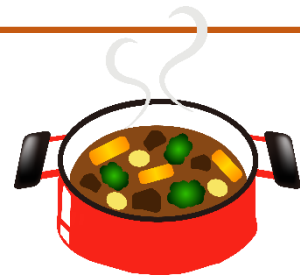
味噌は大豆、米麹、麦麹を発酵させて熟成させたもので、米みそ、麦みそ、豆みその3種類が代表的です。味噌の甘辛を左右するのは麹の量。麹が多いと甘くなり、麹が少ないと塩味が強くなります。味噌の塩分は体内の余分な水分を排出し、血液を温める効果があり、交感神経を高め、一日のスタートをスムーズにします。

#### ② 発酵の力で腸を元気に

発酵食品の味噌は体の免疫力の6,7割を担うと言われている腸を元気にします。味噌に含まれる抗酸化物質が病気や老化の原因になる活性酸素を除去する手助けをしてくれるからです。大切なのは食物繊維と一緒に摂取することで、お味噌汁に野菜を加えると、栄養素を丸ごと摂取できて一石二鳥です。

#### ③ 旬の野菜が体調を整える

四季折々の旬の野菜にはその季節に応じた薬効があります。栄養値も高く、価格も手ごろなので、毎日のお味噌汁の具材にぴったり。冷えが気になる人は生姜やにんにくを、血圧が気になる人はカリウムが豊富なジャガイモやサツマイモを加えるなど、体調に合わせた野菜や薬味選びをするとより楽しめます。



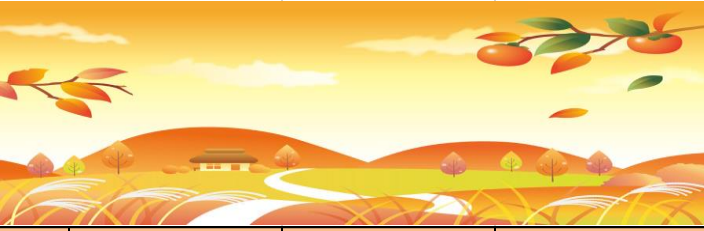
### はなみずき祭りについて

10月に開催されている「はなみずき祭り」ですが、新型コロナウイルス感染症を考慮し、今年は地域の皆さんに来ていただく形では残念ながら開催することができません。10月12日(火)～19日(月)の間、一年間のプログラムのまとめを「作品展」として、旧山崎邸にて展示し、利用者様にはご覧いただく予定となっています。ご家族の皆様におかれましては、事前ご予約をいただきまして、ご覧いただく事となります。ご希望の方は54-5300 荒井までお電話お願いいたします。



# 10月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
				美術 福の会	お楽しみ会	
4	5	6	7	8	9	10
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
11	12	13	14	15	16	17
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (小澤先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
18	19	20	21	22	23	24
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(長谷川先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
25	26	27	28	29	30	31
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 音楽(山田先生)	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	

作品展

- ★ プログラム材料費（書道）は利用料と合わせて口座引き落としになります。
- ★ 手芸はボランティア活動に制約があるためお休みです。
- ★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など）も実施しています。
- ★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35（月～金）  
10:00 ~ 13:15（土）

◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム  
12:00 ~ 13:00 昼食  
13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300