



どげんき通信

第 39 号
平成 26 年
(2014 年)
10 月 1 日発行



みなさんおげんきですか。店長の鏡です。

秋も一段と深まり、世間では食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と言われ、過ごしやすい日が続きますね。忙しくて本はなかなか読めませんが、食欲は旺盛になつてきました。みなさんはいかがですか。私は体重を毎日記録していますが、昨年は不思議にも夏から十一月末にかけて体重が落ちました。食欲がある分、体も動かすからでしょうか？

読書といえば、先日、九十歳になる方より本をお借りしました。タイトルが「クマゼミの島」という本で、愛媛の瀬戸内海の島でクマゼミの観察のことを書いています。

その方は、若い時は中学校の教員で、息子さんがその本を三回も読むほど興味があつたので、息子さんと一緒に二人でその島へいったそうです。その話を聞いたときなんと情熱的方かとおもいました。お父さんとして、先生としてもきつと熱血先生だったと思えます！その方の息子さんは、現在名古屋大学の教授だそうです。

本の内容はともかく、わざわざ本を持ってきて貸していただいたこの行為に私はとても感動しました。今は携帯電話やメールがあり、とても便利ですが、人の為に、直接会って話をしたり、振る舞ったりすることとが人間として大切な事だと気付かされました。



クマゼミの島

まっかな秋



まっかだな まっかだな つたの葉っぱが まっかだな
もみじの葉っぱも まっかだな

沈む夕日に 照らされて まっかなほつぺたの 君と僕
まっかな秋に かこまれている

まっかだな まっかだな からすうりって まっかだな
とんぼの背中も まっかだな

夕焼け雲を 指さして まっかなほつぺたの 君と僕
まっかな秋 に呼びかけている

まっかだな まっかだな ひがん花って まっかだな
遠くのたき火も まっかだな

お宮の鳥居を くぐりぬけ まっかなほつぺたの 君と僕
まっかな秋を たずねてまわる

秋と言えば紅葉。三河周辺では鳳来寺、香風溪、東公園。豊川周辺でも宮路山などが有名ですね。

もみじは多くの種が紅葉しますが、ツタは紅葉するものではないものとあります。

常緑のツタは「ウコギ科」。紅葉するツタは「ブドウ科」で種類も違うそうです。また、呼び名も常緑のほうが冬ツタ、紅葉するほうが「夏ツタ」と呼ばれるそう。ややこしいネーミングですが、覚えておくと秋の楽しみも増えるかも？

◆過ごしやすい季節だからこそ！こまめな水分補給を

過ごしやすい季節の到来です。しかし高齢者にとって、秋から冬は、「寒さ」におびえる季節の到来でもあります。涼しくなった途端に、「寒いから」「冷え性だから」と、何枚も下着を重ね着し、さらにシャツ、セーター、上着と、目いっぱい着込んだ状態で過ごしておられる方が、皆さんのなかにもいるのではないのでしょうか。

高齢者の場合、夏だけでなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。汗をかきにくい、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しない——それだけ身体機能が低下しているのが高齢者です。要介護高齢者となれば、なおさらのこと、涼しくなったからといって、水分補給を怠ってははいけません。

のどの渇きを訴えない高齢者に、こまめな水分補給を「おっくう」だと感じない環境づくりが大切です。食事から摂れる水分以外にも、1日 1.5L以上の水分を補給する必要があります。そこで、一工夫して、温・冷2種類の水分を、1日の初めに用意しましょう。あらかじめ飲み物がそばに用意してあれば、面倒がらずに飲めると思いませんか？。

①当日の朝にお届けします！



例:おじや+副野菜(平均値)※メニューの1例
エネルギー162kcal 塩分2.1g

朝食弁当

(おじや+副野菜)

398円(税込)

おせち料理予約開始



お一人サイズからご家族向け、食事制限のある方まで、多彩なお節をご用意しております♪

ぎんなんの旬は十月十一月。イチヨウの樹から銀杏の実が落ちてくるのは、秋の代表的な光景です。

実(果肉)から種を取り出し、またその中の胚乳(核)を食べますが、ねっとりとした食感と独特の風味は好みのわかれるところ。

栄養価はとても高く、中国の古書「本草綱目」にも咳、喀痰、気管支喘息などに効果がある鎮咳去痰薬として収載されています。感染症を予防する成分が多く含まれ、風邪をひきやすい秋から冬には最適の食材。

ただし、食べすぎは消化不良を起すため注意が必要です。

旬の食材

「ぎんなん」

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006



秋の味覚特別弁当

10月の行事食は、3種類のきのここと銀杏を使用したガーリックソテーをメインにご用意致しました。

秋が旬の食材をふんだんに使用しております。是非お召し上がりください★



10月21日(火)夕食