

# むくげのいえだより

## 10月

最後に、秋の訪れが皆様にとって素晴らしいものでありますように、心よりお祈り申し上げます。これからもむくげのいえをどうぞよろしくお願い申し上げます。

秋の紅葉というと、イチョウは、黄金色に輝き、モミジは、赤やオレンジに色づく葉を見せびらかしています。更に、ケヤキも黄色から赤に変わるグラデーションが楽しめますし、ハナミズキなら赤い実とともに紅葉が楽しめます。鮮やかな赤色が特徴ならやはり紅葉の女王様であるカエデでしょうか。舎人公園でもこれらの木々が紅葉を競い合っているのが秋の今です。舎人公園で忘れてならない樹木にメタセコイアがあります。さあ、舎人へ紅葉散歩しませんか？



舎人公園メタセコイアの紅葉

秋と言えば、味覚と紅葉ですよね！味覚の世界の話はTVでも雑誌でもネットにもそれこそ嫌になるほどあると思いますので、ここではむくげのいえのご近所で楽しめる紅葉スポットについて話しましょう。

### 秋真っ只中へ！



介護老人保健施設  
施設長 尾崎 眞

いま、このむくげのいえ便りを読んでくださっている皆さんはもう既に涼しい秋10月の空気を、吸い込んでくださっているでしょう。

秋は、自然がその美しさを最大限に発揮する季節ですね。木々は色とりどりの葉をまとい、空気は澄み渡り、心地よい風が私たちを包み込みます。地球温暖化が原因でこの心地よい秋が、冬へ季節が変わる瞬間が、なくなってしまうのではないかと祈りましょう！

そのスポットとは、舎人公園です！

秋の紅葉という、イチョウは、黄金色に輝き、モミジは、赤やオレンジに色づく葉を見せびらかしています。更に、ケヤキも黄色から赤に変わるグラデーションが楽しめますし、ハナミズキなら赤い実とともに紅葉が楽しめます。鮮やかな赤色が特徴ならやはり紅葉の女王様であるカエデでしょうか。舎人公園でもこれらの木々が紅葉を競い合っているのが秋の今です。舎人公園で忘れてならない樹木にメタセコイアがあります。さあ、舎人へ紅葉散歩しませんか？

### 災害における非常用品の準備

介護部 副主任 山本 和久

最近日本各地で地震や台風での被害が多くなってきました。いつどこで起きるかわからない為不安になりますよね。備蓄や避難の際の持ち出し品を準備している方もいると思います。今回は非常用品の準備についてお伝えさせていただきます。

非常用品には、大きく分けて自宅で避難生活するための「備蓄品」、避難所などに避難する為の「非常持ち出し品」の2つに分けられます。

災害が発生すると普段通りの生活が出来なくなることや考えられるので、目安として最低限3日程度の水や食料品を備蓄しましょう。大規模災害は1週間分が望ましいです。災害時避難を余儀なくされた時は非常持ち出し品を準備しておきましょう。両手が使えないリュックなどが最適です。しかしあまり入れ過ぎてしまうと避難できなくなるので、自分で持てるくらいにして避難が出来る事を第一に考えてください。

持ち出し品の例をいくつか挙げておきます。第一次持ち出し品として貴重品、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、懐中電灯、救急薬品、非常食料、水、衣類など。第二次持ち出し品として、他の食料やカセットコンロ、ガスボンベ、携帯トイレなど。避難した後落ち着いて安全を確認し、避難所へ持ち出した後、自宅での避難生活を送るうえで必要な物なので、一人ひとり違うと思います。

自然災害はいつ発生するかわからないので日頃から備えをして生活していきましょう。



### 新入職員紹介

むくげのいえに新しい職員が加わりました。お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです。



社会福祉士  
くまがいゆうき  
熊谷 勇生

①出身：東京都葛飾区  
②血液型：O型  
③一言：7月より相談員として入職しました。  
主にデイケアの利用者様の送迎や相談業務をしています。利用者様とお話出来る事が毎日楽しいです。今後も皆様とお話出来る機会を楽しみに日々業務で励んでいます。



ケアマネジャー  
えんどうこのみ  
遠藤 このみ

①出身：千葉県 流山市  
②血液型：B型  
③一言：9月より入職しました遠藤です。  
約20年介護の仕事に携わってきました。ご利用者の皆様のために精一杯頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

### 衣替えと名前記入のお願い

秋も深まり寒さを感じる頃となりました。この季節、衣替えを行いますので秋冬の衣類のご用意をお願いします。

ご持参頂く衣類には、必ずお名前をフルネームでご記入願います。すでにお名前を記入されていても、お名前が薄く見えにくくなっている場合もありますので、今一度ご確認ください。



### 納豆はどれくらい混ぜると栄養価が高くなるか

納豆は蒸した大豆に納豆菌を吹きつけて発酵させて作ります。大豆はイソフラボン、タンパク質、亜鉛、カルシウム、食物繊維など健康に良い成分が豊富にあり、納豆になると納豆菌によって炭水化物やタンパク質に分解されて別の成分も出来ます。例えば、アミラーゼ、カタラーゼなどの酵素やビタミンK2やビタミンB群は大豆よりも増えます。さらに、食後の血糖値上昇を抑える効果も証明されています。

納豆に特異的なネバネバの成分はポリグルタミン酸で、肌の保湿機能を高めて美肌効果も期待出来ます。このポリグルタミン酸にはナットウキナーゼという酵素(血栓予防)も含まれています。かき混ぜると、ふわふわな綿あめ状になるが、空気を含んでふんわりするからで、舌に触れる面積が広がり、うま味をより強く感じ、のどごしも滑らかになって食べやすいと思う人もいますが、かき混ぜ方はそれぞれ食べる人の好みで良いでしょう。しかし、かき混ぜてネバネバを増やしても、納豆の栄養価は変わりません。

納豆をご飯と炒めてチャーハンにすることもありますが、納豆菌は熱に強く、70度以上の温度では10分たつと菌は死にはじめますが、さっと熱を加える料理ではそれほど影響はありません。ちなみに1パックに3億個の納豆菌があります。

むくげのいえ 名誉施設長 齊藤 嘉美



## 3階より

# 敬老の日・行事食



敬老の日の行事食として、お赤飯と天ぷらがお昼ご飯に出ました。皆さんとても喜ばれ召し上がっていらっしゃいました。『美味しい、美味しい』と笑顔一杯、お腹一杯でした。

とっても美味しく、頂いております。



## 通所

# フロア装飾



細かい作業も集中して、がんばってます！



秋バラを作りました。こんなにキレイにできました。



むくげに秋桜満開の秋がきました。



## 4階より

# フロア装飾



朝晩肌寒く秋も深まって参りました今日この頃、4Fでは秋のフロア飾りにぶどうを製作しました。とてもかわいく作れて皆さんご満悦です。

ペタっと、上手に貼り付けて。



ほら、出来上がりました。



## 2階より

# かき氷レクレーション



これから秋本番を迎え、紅葉が美くなる季節です。まだまだ残暑が厳しい9月初旬、2階ではかき氷のレクレーションを開催。皆様とても喜ばれお召し上がりになりました。

はい、とってもおいしいねえ！！



さくさく、食べれるわね。

