

かたかご



令和5年11月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷

暑かった夏がようやく終わりを告げ、日増しに寒さが身に染みる秋となりました。

11月は「霜月（しもつき）」と言われ、旧暦では現在の12月にあたります。霜が降りる頃なので「しもふりつき」と呼ばれ、略して「しもつき」になったと言われています。

今年もあと2か月となりました。日頃から新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ありがとうございます。これからは、インフルエンザにも気を付けて感染対策の継続をお願い致します。

11月の予定

- | | | | |
|---------|---------|------------|-----|
| 3日（金） | 14時30分～ | 移動販売とくし丸 | 3階～ |
| 10日（金） | 14時30分～ | 移動販売とくし丸 | 4階～ |
| 13日～14日 | 9時00分～ | 理容サービスふらっと | |
| 17日（金） | 14時30分～ | 移動販売とくし丸 | 2階～ |
| 24日（金） | 14時40分～ | 移動販売とくし丸 | 3階～ |





秋から冬にかけて旬を迎える「鯖」。今月は鯖についてお話したいと思います。鯖や鰯と並んで世界的に消費量が多い魚です。日本では、焼き魚、煮魚、寿司、鰯鯖、なれ鰯等多くの料理で食べられ、加工食品や缶詰、鯖節としても利用されています。

「鯖は栄養豊富で体に良い」というイメージがありますが、具体的には、【DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)】を多く含み、血液サラサラが期待でき、動脈硬化や血栓が作られるのを防ぐ効果があります。筋肉づくりに不可欠な【タンパク質】、貧血予防の【鉄】、骨を強くする【ビタミンD】、糖質の代謝に関係する【ビタミンB1】など多くの効能が期待できます。特に、DHA, EPAの含有量が優れていることから「鯖は体に良い」と言われるようです。

高志の郷でもいろいろな料理方法で鯖を提供しています。特に「鯖の味噌煮」は入居者様から美味しいと好評です。美味しい鯖を食べて、これからの寒い冬に備えましょう。

残念ながら2階と4階の自動販売機が撤去になりました。

 ご用の際には3階の自動販売機をご利用ください。
ご不便をおかけしますが宜しくお願いいたします。 



高志の郷の空室状況やその他については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

