

# かたかご



令和8年1月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
高志の郷

## 新年あけましておめでとうございます

入居者の皆様には、健やかに新年を迎えられましたことを、心よりお慶び申し上げます。

日頃より高志の郷の運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

高志の郷では、皆様が安心してお過ごしいただける住まいを目指し、日々の環境整備や安全の確保に努めております。

本年も、感染症予防への配慮をはじめ、安寧な暮らしを支えられるよう職員一同心を込めて取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



管理課職員一同



## 1月の予定



9日(金)	14時20分～	移動販売とくし丸	3階～
12日(月)	9時00分～	理容サービスふらっと	
16日(金)	14時20分～	移動販売とくし丸	4階～
23日(金)	14時20分～	移動販売とくし丸	2階～
30日(金)	14時20分～	移動販売とくし丸	3階～



※2日(金)の移動販売とくし丸はお休みです





颯爽と力強く駆け抜ける午年の新年を迎えました。気持ちも新たに、健やかに穏やかな日々を過ごされるようお祈り申し上げます。今年もよろしくお願い致します。

食事面では、身体機能維持のために、主食、主菜、副菜を毎食摂るよう意識し、肉・魚・大豆製品・卵等の蛋白質源を必ず食事時に摂るようにし、高齢による筋肉量減少を予防して下肢筋力を保ち、いつまでも動ける体に繋げていただきたいと思います。

今年最初のコラムは鍋料理について。

江戸から明治時代には都市部では七輪で煮込みながら食べたり、明治時代には牛鍋の流行がありました。昭和40年代にはカセットコンロが普及し、家庭でも鍋料理が食べられるようになりました。

昭和期のすき焼き、寄せ鍋、湯豆腐、しゃぶしゃぶから、現代では様々なアレンジされた鍋料理が楽しまれています。短時間で簡単に用意ができ、子供からお年寄りまで同じ鍋をつつけ、多くの食材から旨味や様々な栄養素が一度に摂れる、温かい鍋料理は現代にマッチした素晴らしい料理といえます。

食材の旨味を利用した幾通りものレシピ料理もあれこれ楽しめます。最近には様々な味のスープも売られています。一人用もあり、カット野菜を利用すれば簡単に温かい鍋料理を味わうことができます。何より、肉・魚・豆腐・キノコ・野菜・海藻・こんにゃく・乳製品等、毎日摂るべき10品目（7品目以上摂ることが好ましい）を簡単に摂れるのが鍋料理の魅力です。レシピ料理の際は味を補ったり、味変したりして最後まで楽しめます。

鍋料理を大きく分けると、定番志向、ヘルシー志向、刺激・変化志向、チャレンジ志向、伝統・地域志向等、世界を含めると100種類程の鍋料理があります。

この寒い冬を乗り切るためにも、食卓で全国の郷土鍋や世界各国の鍋を味わうのもいいですね。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

