

■ あんな夏、こんな夏。令和最初の夏を語りながら、**アイス**で**秋**へ向かう



9月第1週に入り、猛暑が戻ってきました。まるで、うおずみの皆様がより美味しくアイスクリームを食べることに協力するかのようです。

ここで、今月はアイスに関するウンチクを。アイスは糖分だけというイメージを持っていませんか？食べ過ぎは良くないですが、乳を原料とするアイスは、多くの栄養素を含み、体調不良時の栄養補給や子どもの成長にも役立ちます。

アイスは主に3種。乳固形分3%以上がラクトアイス、10%以上(乳脂肪分は3%以上)がアイスマルク、15%以上(乳脂肪分は8%以上)をアイスクリームと呼びます。乳固形分から乳脂肪分を除いたものを無脂乳固形分といい、たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミン類を指します。中でも栄養価の高いアイスクリームがおすすめ。消化のよい良質なたんぱく質は筋肉や血液を作るもとに、乳脂肪は脂質のなかでも消化吸収に優れています。また、乳成分に含まれる乳糖は、鉄やカルシウムの吸収を促進します。そして、成長期に欠かせないビタミンA、ビタミンB2の供給源となっています。特に現代人に不足しがちなカルシウムは、100g当たり140mgと牛乳の110mgよりも多いのです。

また、リラックスした状態の時に出るα波が、アイスを食べると高い周波数で出るのだとか。寝覚めのコーヒーやホッと一息のお茶をアイスに替えてみると、一日の効率に差が出てくるかもしれませんね。お試しあれ。

ということで、皆様の柔和な笑顔をご覧ください。東京五輪の前年となる令和最初の夏は、どんな夏だった？そんなことを語りながら、楽しい午後を過ごしました。うおずみは秋へ向かっていきます。貴方は、どんなストーリーを描きますか？



最高です！



うれしい



セルフサービスも楽しい！



気持ちいい！



笑顔はじける！



私の戦記 ⑱ 榎本恒一様の場合

16才で終戦を迎えました。米軍からの空襲が激しくなってきた頃、私は神戸にある三菱の工場へ、飛行機の部品を製造する工員として動員されていました。中学校で勉強したかったけれど、時代はそれを許してくれません。容赦なく戦闘機は日本の街を破壊してゆきます。B29が飛ぶのと反対の方向へ走って空襲を避けるという術を、知らず知らず身に着けていきました。

そして敗戦。年の離れた兄は手りゅう弾を頬に受け、その破片が体内に残ったまま帰還しました。あと2~3年終戦が長引けば、私も招集されていたことでしょう。地震も怖いけど戦争はも戦つと怖い。二度と起こってほしくないですね。米国や中国など大国は核を持つなど臨戦態勢を整えているけど、今度あんな戦争が起こったら世界は終わりです。昔と違って原発も沢山あるし。それが皆ちゃんとわかっているから、しないのでしょう。



厨房だより **残暑厳しい9月初旬。シチューの旨味も2%アップ!**



うまい!

10月より消費税が10%に。国民最大級の関心事です。さらに我々は高額納税者へステップアップするのですから大事に使っていただきたいものです。

ところで、9月3日(火)のランチはクリームシチュー。人参、玉ねぎや豚肉などを出汁とホワイトソースで煮込んだ自慢の洋風煮込み料理です。今年も猛暑を乗り越えた皆様へ、旨味を2%アップしてお届けしました。たったの2%? いやいや、元々すごく美味しいから、その2%が大変なのですよ。



うまい!

めにゅう **カミングスーン!**

- 9/17 《ご当地フェア・滋賀》 近江ちゃんぽん
- 9/13 《敬老会スペシャルランチ》 お楽しみメニュー
- 9/日未定 《旬の魚》 秋刀魚(不漁につき超貴重!)
- 9/23 あたり 《秋分の日メニュー》 松茸ごはん!



デイサービス看護師

- 生年月日 昭和30年3月3日
- 出身地 四国(香川県)
- 血液型 O型
- 資格 看護師、ケアマネジャー
- 趣味

〈生け花〉 自然な材料を使い壁画作り。季節を表す壁画を約1ヶ月かけて作成



辰野 喜代子

〈キーボード〉で、懐かしい昭和の歌などを利用者様と歌えたらうれしいです。

- ひとこと
- 利用者様笑顔を見ながら人に対する思いやり、いたわり、情等は特に大切に持ち続けたいです。

うおずみ 春夏秋冬 インフォメーション

●10月5日(土)14時～、うおずみの一大イベントである「うおずみ祭」を開催致します。ご案内を同封させていただきますので、ご都合が合えば皆様どうぞご参加下さい。よろしくお願い申し上げます。

文化の秋へ!

これからのうおずみ

- 9月13日(金) 《 敬老会 》 13:45～(地)
- 18日(水) 《 日本理美容福祉協会 》 訪問理美容サービス
- 24日(火) 《 うおずみ大学/ペン習字講座 》 13:45～(地)
- 27日(金) 《 うおずみシネマクラブ 》 13:30～(地)
- 10月5日(土) 《 うおずみ祭 》 14:00～
- 7日(月) 《 青葉台混声合唱団コンサート 》 13:45～(地)
- 9日(水) 《 あかねが丘・ばらの花束(器楽) 》 13:45～(地)



- ▲㊤あかねが丘学園・大正琴コンサート(8/30)
- ㊦書道(3丁目☆8/21) ▼音楽療法で(8/14)

編集後記

消費税が2%上がった分賃上げをする企業もあるというニュースを目にしました。しかし、それは少数派。2%分財布のヒモが固くなるのは当然のこと。どうやって切り詰めようかと思案したウチの財務大臣が、よもや私の小遣いに着目するのでは…と怯えながら過ごす今日この頃。最悪の事態が訪れてもへこたれないよう自分を鍛える!と決意を新たに望む初秋です。ついつい足を向けてしまう自動販売機やコンビニとはSとS極の関係になり、毎月購読する雑誌を諦め、歯医者などにかからなくてもいいよう健康チェックも怠りなく…危機管理能力も2%アップ!なのです。そんなふうに分かることばかり考えている間に、巷では早くもインフルエンザが流行し始めたとか。まだこんなに暑いのに。皆様の免疫力・健康維持力も2%アップ!となるよう祈ります。

手に手をとって

