

# ここから元気通信10月号

9月16日（月・祝）敬老の日  
～アロマハンドマッサージ～

in デイここから阿品



9月16日、ここから阿品で敬老会を開催し、利用者様にアロマを用いたハンドマッサージを行いました。今回はラベンダーのアロマを使用しました。ラベンダーは、ストレスを和らげ安眠作用やリラックス効果のある香りです。アロマと聞くとおしゃれなイメージで男性にはあまり…と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、嗅覚を刺激することでアルツハイマー型認知症の予防になると医療や福祉の現場などで注目を集めています！！！！



皆様、「良い匂い!」「気持ちが良い!」と表情が和らいでおられました。また、ハンドマッサージをしながら利用者様お一人お一人とゆっくりお話しができて、とても大好評でした。

そして、現在頑張っているカープの活躍と皆様の “**笑顔・健康**” を願い、カープをモチーフとしたお菓子『笑鯉饅頭』を皆様にプレゼントしました。



# 10月は『実りの秋・食欲の秋』

今年の夏、夏バテで食べられなかった…という方必見！

秋はたくさんの食材が旬を迎える季節です。

旬の食材は、①**安い** ②**栄養満点** などの特徴があります。

旬の食材を日頃のお食事に取り入れて寒い冬に備えましょう♪



## 旬の食材を使って作る “簡単レシピ” をご紹介！

### 《秋のミルク味噌スープ》

1人分：エネルギー61kcal、塩分0.5g



#### 材 料 分量（4人分）

さつまいも	1/4本
えのきたけ	2/3袋
人参	1/4本
だし汁	480g
牛乳	120ml
味噌	大さじ1+小さじ1
ねぎ	2本

#### ～作り方～

- ①さつまいも・人参は薄めのいちよう切りにする。
- ②えのきたけは根元を切り落とし、3等分にする。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に、だし汁・人参・えのきたけ・さつまいもの順に入れて加熱する。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、火を止めて味噌を溶く。
- ⑥牛乳を加えて沸騰しないように温める。
- ⑦食べる直前にねぎを散らす。

## 文芸欄



古民家の屋根ぬりかえてカープ色  
阿品 迫田ヨシエ

ひがん花ことしも咲いて秋を知る  
安東 向田千年

待ちわびし空一面の鰯雲  
阿品 澄音

尾道の坂の寺々菊日和  
阿品 永野昌人

人の世はみにくきことの多かりき  
さるすべりの花ま白く咲きし  
己斐 あみ岡しづ子