

結女だより

2016年11月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



朝夕は冷え込みます。軽く羽織るものなどで調整して、風邪をひかないように注意しましょう

冬を迎える前に

これから本格的に寒くなる時期です。テレビでも放映していましたが、高齢になると肺炎が怖いですね。今から発酵食品の力を借りて免疫力を高めましょう。それには味噌汁が最適だそうです。しっかり出汁をとり、具を何種類か入れ味噌を入れます。

塩分に注意して、きちんと計りましょう。結女でデイサービスにお出ししている分量は5%の味噌量です。(カップ1、200ccに対して5g) 出汁が濃ければ充分美味しいです。

《きのこ乾物》

このところ野菜の価格が高騰していますが、比較的安定しているのがきのこ類です。

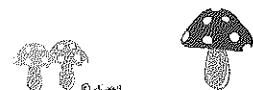
食物繊維が豊富で、ビタミン、ミネラル、葉酸も含まれます。数種のきのこを使うことで、いろいろな栄養素を取り入れて、食感も楽しめます。

乾物もお勧めです。天日で乾かすことで殺菌・消毒効果が高まるだけでなく、香りや旨味も増しています。ビタミン、カルシウム、鉄なども豊富です。切干大根やひじき、お麩、高野豆腐など、常備しておくといいですね。

レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

11月26日(土) 12時15分～
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。



◎ 風が冷たくなってきました。体調を崩さないようにお気をつけ下さい。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--------------------------------|--|---|---|----------------------------------|
| | | 1 豚肉の生姜焼 煮びたし さつま芋サラダ | 2 メチカツ 煮物 おひたし | 3 ★文化の日★ 鶏の塩麴焼 回鍋肉 おひたし | 4 ★誕生会★ カニ玉 五目きんぴら 胡麻酢和え | 5 ★誕生会★ 煮魚 グラタン おひたし |
| |  | * サンドイッチ | * お煎餅 | * ヨーグルト | * あんみつ | * ショートケーキ |
| 6 | 7 ★誕生会★ 天麩羅 切干大根の煮物 胡麻酢和え | 8 煮込みハンバーグ 煮物 おひたし | 9 煮魚 卵と春雨の炒め物 酢の物 | 10 ポークピカタ 五目煮 おひたし | 11 魚のムニエル じゃが芋の炒め煮 おひたし | 12 鶏のハーブ焼 煮物 南瓜の甘煮 |
| | | * ヲンゴーマリン | * コーヒーゼリー | * たい焼 | * ミルクチョコレートクッキー | * お饅頭 |
| 13 | 14 オムレツ ひじきの煮物 さつま芋と林檎の 重ね煮 | 15 煮魚 ジャーマンポテト おひたし | 16 カレー 野菜サラダ スープ デザート | 17 コロッケ 煮物 おひたし | 18 鶏の照焼 野菜炒め 胡麻酢和え | 19 焼魚 筑前煮 白菜のサラダ |
| | | * 抹茶ケーキ | * スイートポテト | * マリン | * オレンジゼリー | * カステラ |
| 20 | 21 鶏の味噌漬焼 煮びたし おひたし | 22 海老のフリッター 煮物 人参サラダ | 23 勤労感謝の日 家常豆腐 パスタサラダ おひたし | 24 さつま芋ご飯 焼魚 炒り豆腐 胡麻酢和え 杏仁豆腐 | 25 豚肉と白菜のホルモ煮 煮物 おひたし | 26 ミートローフ 煮物 胡麻和え |
| | | * グラマソング | * 焼羊 | * 栗ぜんざい | * 洋風菓子 | * みつ豆 |
| 27 | 28 煮魚 キッズユ 酢味噌和え | 29 鶏のトマト煮 煮物 おひたし | 30 ロールキャベツ 茎若布の煮物 青菜の炒り卵和え | |  | |
| | | * みたらし団子 | * 抹茶寒天 | * ヲツフル | | |

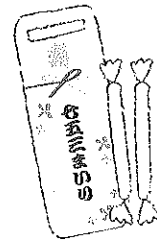
* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。

夫は家で仕事をするようになり、私
が出勤の時は洗濯物を干す係です。
最近夫が言うには、ピンチをきちっ
ととめる行為が、指先の力を鍛錬す
る作用がある、パソコンと違った力
が入り手のこわばりが良くなるとの
ことです。
世の殿方もぜひ実行あれ。

趣味でランニングをしています。
いつ走るとか、どのくらい走るとかは
決めずに、その日の気分しだいで自由
に走ります。嫌なことがあった時など
でも、少し走ると気分転換にもなり食
事も美味しくとれるので、とても良い
です。
ムリせずゆっくり自分のペースでやる
ことが、長く続ける秘訣です。



『旅する東京バナナ』

夫が出張の時、東京駅でお土産として
「東京バナナ」を買い、新幹線に乗り
ましたが、降車する際に忘れてきてし
まいました。すぐに連絡を取りました
が、そのお土産は九州まで行ってしま
いました。後日見付きり、宅急便の着
払いで帰ってきました。
長い旅をした「東京バナナ」に皆、大
笑いです。

暑かったり寒かったりで、なかなか衣替え
も出来ず、中途半端な感じです。
とは言え、もう 11 月です。そろそろ冬支
度をしなくてははいけませんね。
新しいカーディガンでも買いに行こうかと
思っています。

