



発行責任者  
社会福祉法人こころ 理事長 金子 智子

こころ編集局  
諏訪市高島一丁目21番14号  
TEL0266-54-5610  
FAX0266-54-5618



## こころ高島特定施設 秋祭り ～秋の味覚を楽しみながら、みんなで記念撮影～



9月13日、こころ高島特定施設では盛大な【秋祭り】を催しました。地元の皆さんによるフラダンス・日本舞踊・大正琴等を鑑賞しながら、秋の味覚の栗ご飯やさんま焼、デザートに梨を召し上がって頂きました。ご家族にも大勢のご参加を頂き、フロアは満員御礼！ご利用者様からは、「こんなに大勢のお客さんが来て、賑やかで嬉しい」「今日のおごっそうは、大勢で食べるもんで余計に美味しいわ～」との声も。当施設の看護師も、フラ・舞踊を披露しました。さて、どこに写っているのでしょうか？（写真左上）皆様、来年も楽しみにして下さいね～！

（写真提供：こころ高島特定施設）



### 知っていますか??秋の旬

えのき・えりんぎ等のきのこ類、かぼちゃ・さつまいも等の根菜類は勿論ですが、かぶやじゃがいも、なめこやミョウガも10月が旬なんです。

ハウス栽培や輸入食品の多く出回る昨今、食べ物の旬を感じることは難しいですが、旬の食べ物はからだにも、地球にもやさしいもの。積極的に摂りたいですね。

今月号では、食物繊維を豊富に含む旬の果物「いちじく」を使ったレシピをご紹介します。冷え性の方に是非お勧めしたいレシピです。

### いちじくの胡麻味噌和え

1. いちじく（3個）の薄皮を剥き、4分蒸す。蒸し汁は取っておく。
2. 白味噌 25g 砂糖 5g 白練り胡麻 5 酒少々を和え、1の蒸し汁で固さを整える。
3. いちじくが冷めたらひと口大に切って2をかけ、ゆず皮のすり下ろしをかけて出来上がり。



## ★祝 100 歳★

### ご長寿を祝い、市より表彰

こころ高島特定施設のご利用者様が、この秋めでたく 100 歳のお誕生日を迎えられました。お祝いの衣装に身を包み、諏訪市副市長からの表彰を受けられ、ご家族と記念撮影をされました。「元気の秘訣は？」とご本人にお尋ねしたところ、「よく食べ、よく笑うこと」と、とってもチャーミングな笑顔を見せて下さいました。来年もまた、お祝いさせて下さいね。

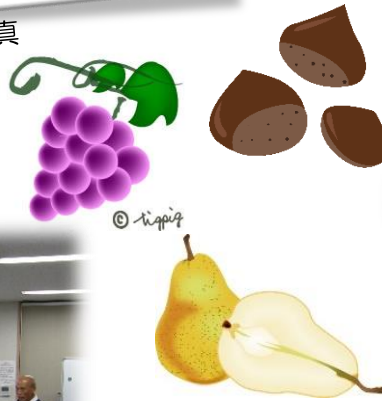
(写真提供：こころのひろば)



諏訪市副市長と記念写真



ご家族揃っての記念写真



演奏に聞き惚れる観客の皆さまのご様子

10月7日(土)こころのひろば多目的ホールにて、『ハケ岳ハーモニカ倶楽部』の皆さんによる演奏会が開かれました。演奏曲は、「虫の声」や、「青い山脈」「ふるさと」など。美しいハーモニカの音色が奏でる懐かしいメロディに合わせて、参加された利用者の皆様の歌声が響きました。

(写真提供：こころのひろば)

## 高島デイに響く 子どもたちの笑い声

こころ高島デイサービスに、城南小学校 5 年生の子どもたちが『体験学習』に来てくれました。車椅子を押す体験をしたり、風船を使ったバレーで利用者様と一緒に楽しくなると、デイサービスにたくさんの笑い声が響きました。小学生のみんなの元気とパワーに、利用者様も満面の笑顔！

利用者の皆さん、お孫さんやひ孫さんと遊んでいるような、とっても楽しそうで嬉しそうな表情でした。風船バレーも大白熱！(写真左・中央) 帰りには全員で帽子を脱いで、「ありがとうございました〜！」と元気いっぱいの素晴らしい挨拶をしてくれました。(写真右)

(写真提供：こころ高島デイサービス)

