

Activity Report

体もお腹も元気いっぱい

～京都市動物園へお出かけ～

デイサービス和（なごみ）では、秋の外出レクリエーション第一弾として、左京区岡崎の京都市動物園に行ってきました。

夏の暑い時期とは違い元気に動き回っている動物たちがたくさんいて見応え十分。その中でも大きくて迫力のある動物たちはやはり超人気で、ゾウやキリン、トラやライオン、ゴリラなどの周りにはたくさんの人々が！！そのインパクトに利用者さんも圧倒されていました。もちろん、ペンギンやレッサーパンダなどの小さな動物たちも人気があり、可愛らしい仕草をずっと眺めていたい位でした。

（利用者さんたち～、もうそろそろ帰りますよ～！！）

昨年、リニューアルオープンした京都市動物園ですが、全面バリアフリー化され足の不自由な方や車いすの方でも気軽に周遊できるようになりました。また、お客さんを飽きさせないよう趣向を凝らしたイベントが毎月開催されており、季節ごとに訪ねてみるのも楽しいかも知れません。

利用者のみなさんは、普段はテレビでしか見ない動物たちを間近でみたり、直接触れ合ったりして、童心にかえって大はしゃぎ。みなさん少し若返えられたのではないのでしょうか（笑）。



次ページは～



運動会



～特集！！

今年も開催！ 秋のなごみ大運動会！！



毎年恒例の「秋のなごみ大運動会」が今年も開催されました。初めに準備体操で体を軽く動かし、選手宣誓を行ったらいよいよ運動会の始まりです。

元気いっぱい、負けず嫌いの選手たち。お馴染みの玉入れやパン食い競争など利用者さんたちは真剣な表情で一糸懸命取り組まれていました。運動会というのは不思議なもので、何歳になっても楽しいものです。今回も皆さんのたくさんの笑顔に触れることができとてもよかったです。

その日の3時のおやつはもちろんパン食い競争で勝ち取った菓子パン。皆さん“戦利品”を誇らしげに頬張り、お互いの勇姿を称え合っておられました。



新人紹介

銭形企画新たな職員が入社致しました！
皆様、どうぞよろしくお願い致します！

森山 恵美 (もりやま えみ)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 7 月

森岡 尚子 (もりおか ひさこ)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 7 月

安藤 貴子 (あんどう たかこ)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 7 月

芳賀 知里 (はが ちさと)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 8 月

伊藤 悦子 (いとう えつこ)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 8 月

森上 眞弓 (もりがみ まゆみ)
所属：デイサービス事業部
入社：平成 29 年 9 月

坂口 亜矢子 (さかぐち あやこ)
所属：ホームヘルプ事業部
 デイサービス事業部
入社：平成 29 年 9 月

門野 純子 (かどの じゅんこ)
所属：ホームヘルプ事業部
入社：平成 29 年 10 月

銭形企画に入社してはや半年。この10月より正社員として働くことが決まり、ますます気合い充分でがんばっています。「粟田？そんな奴いたっけ？」とお思いの方は銭形通信 vol.32 をご覧下さい。メガネの引きつり笑いで写っている男が私です！今回はコラム初登場となりますのでどうか温かい目で読んで下さい。



さて、あっという間にもう秋ですね。日々の気温差で体調がすぐれない方も多いのではないのでしょうか。健康はもちろん、キレイなお肌や髪を保つためにも「食事・睡眠・リラクゼーション」はとても大切です。今回は、秋と言えば“食欲の秋”ということで、食生活にちなんだ話題をご紹介します。

最近はどうな食材も一年を通して手に入るようになりましたが、やはり旬の食材は美味しく、しかも経済的。また、季節外れのものよりも栄養価が高いと言われていいますからいい事尽くし。とりわけ秋の食材には、この時季の健康面で気をつけたい「急な気温・湿度変化による風邪」、「冷えからくる諸症状」、「お肌の乾燥や肌荒れ」の対策になる栄養素が豊富に含まれていますので積極的に摂りたいものです。秋ならではの旬の味覚といえば、山の幸としては、まつたけに象徴されるきのこ類をはじめ、さつまいも、さといも、柿、栗など。海の幸としては、鮭、秋刀魚、戻り鰹などが知られています。しかし一方で意外なのが、年中手に入るイメージのする生姜。実は秋が旬なのだそうですよ。冷え症や便秘症にも効果があると言われるこの生姜。普段からさまざまなお料理に使っている方も多いと思いますが、この秋、旬の生姜を使ったホットドリンクを作ってみてはいかがでしょうか。

作り方は簡単。熱く入れた紅茶に生姜のしぼり汁を入れ、お好みで黒砂糖やはちみつを加えれば出来上がり。生姜には殺菌作用、体を温める働き、疲労回復効果などがあるとされていますので、今の季節にぴったりでショウガ（ダジャレ）。さらにダイエットにもよく、美肌で有名な女優さんも毎日愛飲しているとか。これは期待大ですね。

生姜のほかにも秋の食材には美味しく体にいいものがいっぱい！凝った料理もいいですが、何より旬の食材は旨味が濃いのでシンプルな調理法がおすすめです。肌寒い日にぴったりの鍋物や、蒸し物、ホイル焼きなどシンプルな味付けで頂くとより素材の味を楽しめます。もちろん薬味には生姜をお忘れなく！旬のものを上手く取り入れた食生活で、カラダもココロも健康でいたいものですね。【執筆：粟田 佑樹】



『銭形通信 Vol.34 秋号』

発行元：(株) 銭形企画 〒600-8357 京都市下京区黒門通五条下る柿本町 594 番地 33

TEL：075-353-4880 (代) FAX：075-353-4891 E-mail：mail@zenigata-kikaku.jp

編集：高田 暁仁（たかだ あきひと） 福井 一夫（ふくい かずお）