

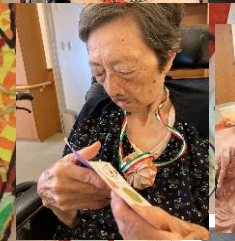
敬老会特集ですよ～♪



フォーライフ桃郷 最高齢
☆105歳☆



壁絵は手づくり♪



フォーライフ桃郷便り

発行所
毎日寿心社
世田谷区北鳥山7-8-11
TEL03-3300-1600

10月号

※感染症対策は
十分に
配慮しております

施設での行事およびイベント紹介

【2022年10月予定】

- 12日（水）健康診断（特養）
- 21日（金）誕生日会（デイ）
- 26日（水）健康診断（特養）

【2022年11月予定】

- 18日（金）防災訓練

※下記行事等の予定は中止
フラワーアレンジメント倶楽部、売店、日曜喫茶

～ 栄養課からのお知らせ ～

栄養課では、日本の郷土料理の提供に取り組んでおります。ご当地の食事メニューやおやつにいたるまで、皆様に旅気分を味わいながら楽しんでいただける献立作りに力をいれております。

【2022年11月のご当地お食事メニュー】

- 3日（金）昼食：石川県『鶏肉の治部煮』、おやつ：東京都『人形焼き』
- 19日（土）昼食：山梨県『南瓜のほうとう』、『せいだのたまじ』
- 25日（金）昼食：富山県『ぶり大根』
- 29日（木）昼食：山形県『芋煮』

♪ 橋本のマイフーム ♪

皆さま、こんにちは。僕は最近「グミ」にハマりました！！グミといえば「果汁グミ」が昔から売られていますが、最近はいろいろな種類があります。特に噛み応えの良いものが好きで、お勧めは「ペタグーグミ」です。グレープ味、コーラ味、ピーチ味と様々なフレーバーがあります。どれも甘すぎず、歯にくっつきにくく、噛み応えが抜群にちょうどいい♪もしよければご賞味下さい。

話は少し変わりますが、昔両親から「食事はよく噛んで食べなさい」や「ひとくち30回は噛みなさい」と話された記憶があります。よく噛むことで、満腹中枢が活性化され、食べすぎが予防できる。唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、胃腸の働きが促進する。唾液の分泌が促されむし歯、歯周病、口臭を予防する。噛む動作により血流が増加し、脳の働きを活発にする。唾液に含まれる酵素により、がんを予防する。など、沢山のイイ効果があります！よく噛んで、よく食べて、いつまでも健康で過ごせますように(^^) 生活相談員 橋本 駿



給食業務直営5年目スタート

5年前の10月1日、台風により電車も運休している中、朝食作りから始まりました。より安全で美味しく召し上がって頂くために、様々な試行錯誤の中ここまで来ました。まだ5年、もう5年・・・。

5年目のスタートは、朝から晴天♪まるでお祝いしてもらっているような気持ちのいいお天気でスタートを切ることが出来ました。たくさんの方に支えられ、日々感謝しています。コロナ禍において、面会や外出が難しい日々が続く中、いかに食事の時間を楽しんでもらえるか、季節を感じてもらえるかが近年の課題です。ご利用者様にも、ご家族の皆様にもフォーライフに入所してよかったと思っていただけるよう、「わくわく」するようなお食事を継続していけるよう今後とも努力いたします。

お食事の写真はホームページにも掲載しておりますので、ぜひチェックして頂けると嬉しいです♡

栄養調理課：吉田 ちはる



職員紹介

Vol. 67

栄養調理課 栄養士
森△ ○紀■さん
岡山県 出身
B型

Q1 趣味は何ですか？ 読書

Q2 これだけは誰にも負けないは？

今まで読んできた本の量

Q3 尊敬する人は？ 母

Q4 この仕事を始めるきっかけは？ 料理をすることが好きで

Q4フォーライフ桃郷で働いてみての感想は？

みなさん、やさしく丁寧に指導いただき、とてもありがたいです。

Q5 最後にになにか一言！

見て楽しい、食べて美味しい給食を提供していきます！



編集長
水上 健



『ありがとう』という言葉は皆を穏やかで幸せな気持ちにする。そんな力があると改めて感じました。

誕生日会当日、プレゼントを渡すと、『パパ、ママ、翼、ありがとう！』と自ら感謝の気持ちを言葉にしました。そのことに成長を感じ、『ありがとう』という言葉に感動する父と母でした。

次女が先日3歳の誕生日を迎えました。月日が経つのはあっという間で、もう3歳。子供が生まれてからは、時の流れの体感速度が上がっている気がします。おかげさまで大きな病気もすることなく、元気に育ってくれて、ただただ感謝です。何でもお姉ちゃんの真似をして、お姉ちゃんを真似しているおもしろさを強調し、一時期は水上家のジャイアンと呼ばれていたくらいでしたが、最近はお姉ちゃんらしくなってきた可愛くしょうがないです。

編集後記
ありがとうの力