# 北広島丁民生委員協議会來訪



10月16日、北広島町の民生委員協議会より5名が来訪され、北広島町から入所されておられる利用者様と懇談されました。

和やかにひと時を過ごされていました。

## 清掃ポランティア

10 月 7 日、加計高校と 加計中学校から、7 名が 来訪され、利用者様の 車椅子を丁寧に磨いてく ださいました。皆様、あり がとうございました。





# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

http://hikobae.main.jp

 $\mp 731 - 3501$ 

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

#### ひこばえ祭り

10月18日(日)ひこばえ祭りが催され、ロコモカの皆様に来訪いただき、に、ぎやかなお祭りとなりました。



ご家族と一緒に秋祭り御膳を召し上がられ、楽 しそうに過ごされていました。

加計秋祭り御贈

10月10日(土)の夕食は、加計地域のお祭りに合わせて、角寿司やお刺身など、 秋祭り御膳を楽しんでいただきました。



## 11月の行事予定

#### 1日 誕生日会

久保ヒサエ様(3日)

見玉 八郎様(3日) 今川ヤチヨ様(7日)

保田アキミ様(12日)

百々 美穂様(19日)

佐々木洋子様(21日)

森尾 武子様(28日)

國本 貞子様(30日)





### - ディケア作業予定



第 1 週~第 4 週 絵馬・花ふきん・プリント エコバック・刺し子



お知らせください。ますので、お気軽に窓口まで変更はいつでもお申し出頂は定」により、掲載の中止等、て当施設の「個人情報保護担け扱いします個人情報につい「ひこばえだより」にてお取

ま葉合

ま葉合うさ収なっで年様にわはにち れ穫災た は子盛 で を害を 変 伺 で えなす手り えがは てくが間時ま が期す 一 無 て域た 。いごけ巷晩ん 安事大かの み紅のょ心にきか雨今るとなで秋に

今年もひこばえ祭りを 10 月 18 日日曜日に、利用者様のご家族にも参加していただき、開催することができました。

昼食には秋の味覚を取り入れた弁当を提供し、香茸ご飯、栗ご飯、 むかごご飯の三種類のご飯を弁当に入れました。

中でも、むかごご飯については利用者様から「懐かしい」「煮て食べ てた」「生でも食べられるんよ」と沢山の話を聞くことができました。

そこで今月はむかごについて記事にしようと思います。

むかごとは、長芋や自然薯などのつるになる小さな肉芽の事で、10月から 11 月が旬です。山芋と同じくらい栄養があり、日本人に不足しがちな鉄分、カリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。

さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。消化酵素のアミラーゼ等も含まれているので、米などデンプンを含む食材の消化を助ける働きもあります。むかごや山芋の粘り成分はムチンと呼ばれるもので、胃粘膜を潤し、保護する働きがあったり、肝臓や腎臓の機能を高める作用もあり、細胞を活性化し、老化防止にも役立ちます。

むかごは量がそれほど採れない為か、一般的にスーパーなどであまり見かけませんが、見かけられたときは、むかごご飯や煮物にしたり、さっと茹でて塩をふったりして食べたいですね。

管理栄養士 石井愛子

