

## 令和7年10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 蒲原歯科	2	3 セツルメント診察 音楽療法	4
5	6 理美容	7 等潤病院診察	8 蒲原歯科	9 ミールラウンド	10 セツルメント診察	11
12	13 スポーツの日	14 等潤病院診察	15 蒲原歯科	16	17 セツルメント診察 音楽療法	18 誕生会 
19 サービス担当者会議	20 理美容	21 等潤病院診察	22 蒲原歯科	23	24 セツルメント診察	25 特養まつり 町会ハロウィン 
26	27	28 等潤病院診察	29 蒲原歯科 サービス担当者会議	30	31 セツルメント診察	

詳細は「ご家族各位」をご覧ください。

☆サービス担当者会議・誕生会は該当する方にお手紙を入れております。

☆施設内外の感染状況により予定が変更・中止になる場合がございます。

ご理解いただけますと幸いです。

社会福祉法人東京蒼生会 特別養護老人ホームさの 広報誌

# さすな

令和7年

9月号

発行責任者 所長 瀧澤 美登利

編集担当 介護係 仲澤 由菜

## 心を奪われる立ち食いそばの味

昨年、アパレルメーカーや食品メーカーが「四季」ではなく「五季」で考えると発表して話題になりました。

これまでは春夏秋冬を3か月で区切っていましたが、2024年からは春と秋を1か月減らし、夏を5か月にして「初夏・盛夏（5～7月）」と「猛暑（8～9月）」と捉えて商品展開する考えだそうです。

9月に入っても30℃を超える暑い日が続いていましたが、季節の概念が変わりつつありますね。

大手メーカーが新たな取り組みを始めた昨年、私は立ち食いそばの美味しさに心を奪われました。多い時は週3、4日通っているお店が板橋にある「そば谷」というお店です。

いつも注文するのは「ゲソ天そば」です。イカゲソが細かく切って揚げてある天ぷらとそばの相性が良く、出汁も効いてとても美味しいです。夜勤明けで「そば谷」のゲソ天そばを食べて帰るのが日課となっ



てしまっています。これからも美味しい物を食べられるように体調管理に注意していきたいです。

徐々に気温が下がってまいります。

皆さまもお身体をご自愛ください。

介護係副主任 ましも 真下 昭広

## 『手づくりどら焼き』 ※おやつレク

ご自身で皮にあんを包んでいただき、思い思いのどら焼きを作っておられました。それぞれのどら焼きを写真に収めようと思ってカメラを向けた時には、空のお皿ばかりでした(笑)



## 『流しそうめん』 ※おやつレク

流しそうめんはいつぶりでしょうか。  
「久しぶりにやったわ」「なかなか取れないね」とコメントが飛び交いながら、箸で麺を取るのと食べるのが忙しい会で、大盛況でした！



## 誕生会

8月は 2階5名、3階3名、ショートステイ1名の方が誕生日を迎えられました。体に響く津軽三味線とフラダンスの華やかさで賑わった会でした♪



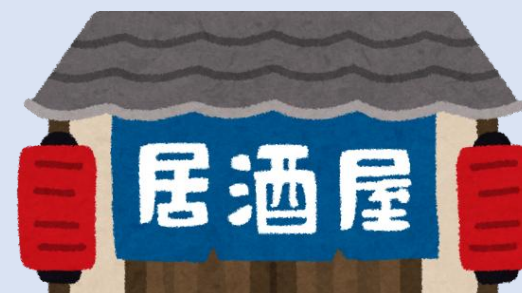
## 今月の一皿★冷やしなめこおろしそば

暑い日にさっぱり食べたい冷やし蕎麦のご紹介です。今月は「なめこおろしそば」を提供しました。

なめこは栄養価が高く、身体の機能を正常に保つのに欠かせないビタミン B 群や、塩分の摂り過ぎを調整するカリウム、また腸の蠕動運動を活発にしたり食後の血糖値の上昇を抑えたりする働きがある食物繊維を多く含んでいます。

まだまだ続く暑い日も、おいしく楽しく食べて、元気で健康な生活が維持出来るようサポートしていきます。

管理栄養士 大西



今回の居酒屋はお膳形式で提供させていただきました。普段と少し違う雰囲気の中でのお食事を楽しんでいただけたかと思います。



## 編集後記

9月に入っても暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今年はこの暑さが10月ごろまで続く可能性があるといわれています。  
引き続き暑さ対策を行い、体調管理に努めていきたいですね。(仲)