

# 四季便り

## 秋号

発行者  
医療法人社団 栄会 介護老人保健施設  
フォーシーズン真駒内  
令和4年11月発行

当施設周辺の山々も見渡す限り、紅葉も深まり秋の訪れを感じられるような季節となりました。夜間や早朝には冷え込みが厳しくなり、コロナだけでなく、風邪や大流行すると言われていたインフルエンザなど感染対策を徹底し、体調管理には十分注意していきたいものです。

さて、これまで中断していたご面会も先月より再開させて頂きました。時間や人数等、限られた中での実施ではございますが、入所様やご家族様にとって少しでも有意義な時間となれば幸いです。

また、今号では9月の敬老の日をはじめ、生き活きとした活動の様子やご利用者様の素敵な笑顔を掲載しました。ぜひ、ご覧ください。



9月19日(月)は敬老の日でしたね！！

ささやかではございますが、当施設でも入所されている皆様の健康と長寿を願って敬老の日を祝福させて頂きました。

昼食も松花堂弁当をご用意し、おやつには紅白饅頭を召し上がって頂きました。節目を迎えられた皆様、本当におめでとうございませう！！



当施設で毎日おいしいお食事を提供して下さっている会社「日清医療食品」さんが創立50周年をお迎えられたそうです。50周年記念としておやつにととても素敵なスイーツをご馳走になりました！

コロナ禍で外出や外泊が困難な状況の中。見た目もキレイで上品で繊細な味で外食気分を味わうことができました！

入所者の皆様からはとっても素敵な笑みがこぼれました！！



3階では、ご寄贈頂いた観葉植物を育てることにしました！水やりが毎日の日課♪

## ～ 施設からのお知らせ ～

・冒頭でもご案内しましたが、10月17日(月)から面会ブースでの面会を再開しております。ご希望の方は、お電話又はご来設時にご予約下さい。なお、緊急事態宣言やまん延防止措置等が発令された場合は、面会を休止とする場合もあります。予め、ご了承ください。

・ホームページをチェック！！

当施設のホームページから、空室状況やブログ等、施設からの情報を発信しております。ぜひ、一度チェックしてみてください。

※パソコンでは『フォーシーズン真駒内』で検索。スマホからはコチラが便利！！👉





こんにちは!

デイケアです♪



～愉快的なデイケア職員とご利用者様たち～



こんにちは！デイケアです。朝晩と冷え込みが厳しくなってきましたね。送迎車内では、鮮やかな赤や黄色に染まった木々を見て「綺麗だね～。」「すっかり秋だね～」といった会話が飛び交い秋の景色を楽しむことができました。また、送迎車も冬タイヤへ履き替え、車内にはひざ掛けを用意する等、冬支度は準備万端です！！

さて、8月～10月にかけては「敬老会」をはじめ「納涼カラオケ会」「紅葉狩りツアー」といった大きな行事を行いました！コロナ感染対策により一部、プログラムを縮小した形での開催となりましたが、それでもご利用者の皆様からは笑顔が見られ、どの行事もきっと楽しんで頂けたのではないのでしょうか？

これから冬に向けてより一層、寒さも厳しくなりますが、私たち職員は寒さや雪にも負けず、元気に皆様をお迎えしていきたいと思っております！！



8月『納涼会カラオケ大会』普段、あまり歌わない方も今回は人肌脱ぎました！！



外出レク『紅葉狩りツアー』定山溪の奥にある札幌湖へ行ってきました♪景色も最高でした！！

# 栄養だより



～ 館山管理栄養士による旬な食材情報 ～

暑かった夏も終わり、秋も深まってきましたね。朝晩は冷え込み、体調も崩しがちですが、しっかりと食べて栄養を摂りましょう。今回は、秋の旬な食材の『鮭』と『舞茸（まいたけ）』を使った料理をご紹介します。



鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHA や EPA などの栄養素が豊富に含まれています。鮭を食べることで期待できる健康効果の一つに免疫力の向上が挙げられます。アスタキサンチンやビタミン C、ビタミン E には抗酸化作用の効果が、活性酸素を除去する働きが期待できます。

舞茸に含まれる主な栄養素にはビタミン類、食物繊維などの体に必要な栄養が豊富に含まれています。きのこ類は食物繊維が豊富というのには有名ですが、舞茸は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の 2 種類の食物繊維が含まれており、お通じをスムーズに促してくれる働きがあります。

あつという間に過ぎてしまう秋。食卓に旬な食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみながら健康的に過ごしましょう！

## ○鮭と舞茸のマヨマスタード炒め

・材料（2人分）

- |              |                 |  |   |
|--------------|-----------------|--|---|
| 鮭（切り身）・・・2枚  | 舞茸・・・60g        |  |  |
| 赤パプリカ・・・1個   | 小麦粉・・・適量        |  |   |
| 塩・・・少々       | オリーブ油・・・小さじ1    |  |   |
| マヨネーズ・・・大さじ1 | 粒マスタード・・・大さじ2/3 | 醤油・・・小さじ1  |   |

・作り方

1. 鮭は一口大に切り、塩を振って小麦粉をまぶす。パプリカは一口大の乱切りに、舞茸は手でほぐす。
2. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭を並べて2分焼く。裏返したら、パプリカと舞茸を加えて炒める。
3. 鮭の火が通ったらマヨネーズ、粒マスタード、醤油を加え、全体に炒め合わせて、お皿に盛りつけて出来上がりです。

※鮭は塩焼きやフライなど、様々な料理が楽しめますが、この料理は粒マスタードがアクセントになり、一味違ったおいしさが楽しめる一品となっております。ぜひ、お試しください。

## 編集後記

車で街の中を走っていると本当に紅葉がキレイですね。私は特にイチョウの葉の鮮やかな黄色が好きです。桜と季節と同様、紅葉の季節もあつという間ですね。短い紅葉の季節が終わると今度は寒くて長い、長～い冬がやってきますね。

さあ、今から冬に備えて暖かいお鍋を囲んで体力をつけようと思います。私の場合、体力はつかず脂肪というお腹周りの雪囲いがつきます（笑）これからどんどん寒くなります。皆様もどうか体調を崩さぬようお過ごし下さい。  
編集 西野 健太

