

ご案内

毎週水曜日に群馬県太田市にあります、「尾島デンタルクリニック」の歯科医師さんと衛生士さんが訪問診療に来てくださっています。入所後、無料歯科健診をご希望で受けることが出来、口腔ケアや治療が必要となればそのまま継続して診ていただくことができます。口腔ケアはお口の中を清潔にするだけでなく、「生活の質」の向上、誤嚥性肺炎などの全身疾患の予防、全身の健康状態の維持及び向上にも繋がります。



笑顔が素敵な歯科医師さんと衛生士さんが親身になって対応して下さいます。

尾島デンタルクリニック
群馬県太田市下田島町1049 0276-57-8148

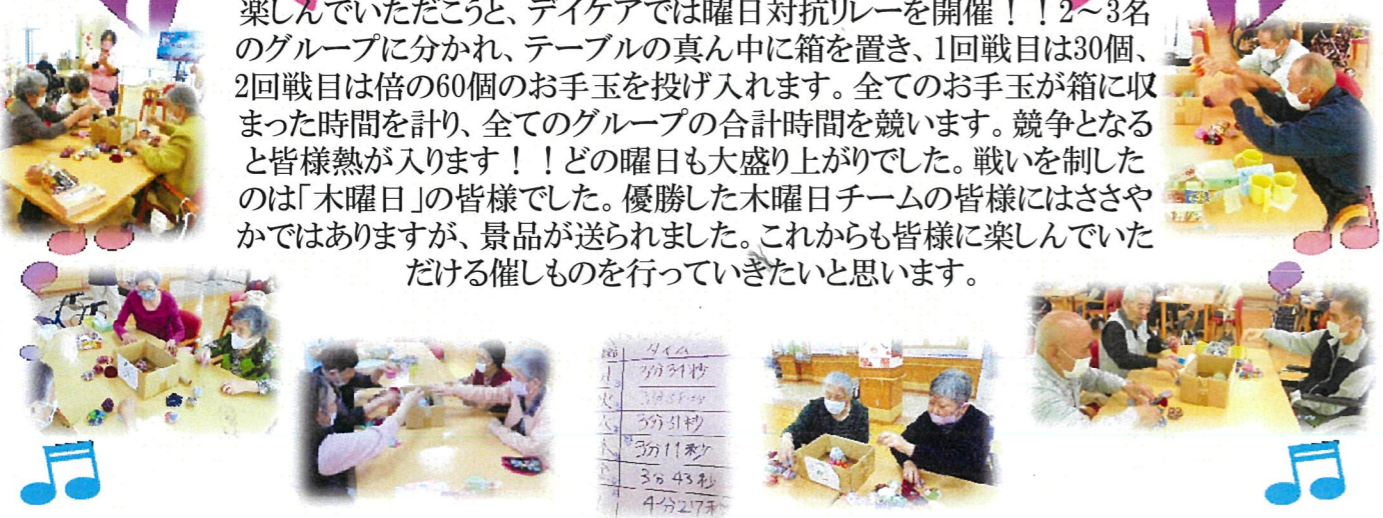
おもしろいも掘り開催

リハビリ室の外の花壇で密かにさつまいもの苗がすくすくと育っており、収穫の時期を迎えました。多くのお客様におも掘りを楽しんでもらいたいと、リハビリ課のみんなが考案した、ちょっと変わったおもしろ掘り。なにやら紐のついた竿が用意されており、お客様に引っ張ってもらいます。おもしろ掘りならぬ、おもしろ釣りでですね。(笑)竿の先には立派なさつまいもが!!でも・・・あれれれれ? 「なんだこれ?!」の声があつた。さつまいもではなく、ペットボトルやシャベルを釣り上げたお客様もいらっしゃいました。終始笑いの絶えない、楽しいひと時となりました。



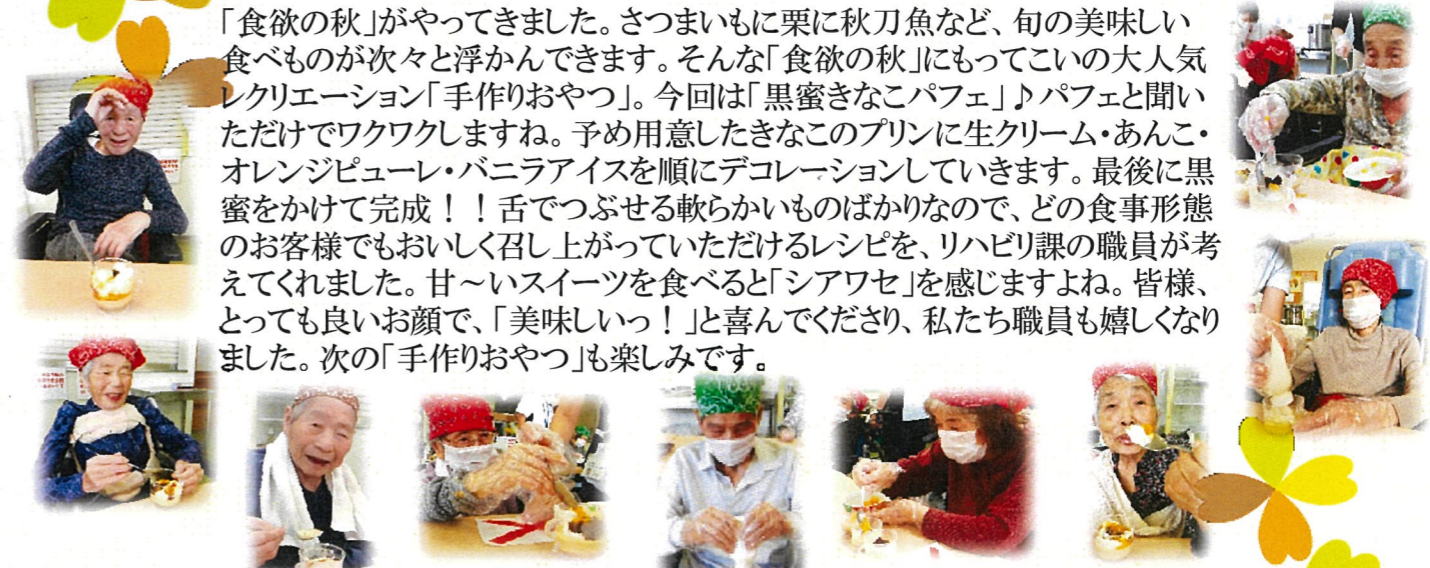
デイケア 曜日対抗ルー

毎年恒例の大運動会がコロナウイルス感染予防のため、今年は開催することが出来ませんでした。そんな中、少しでもお客様に楽しんでいただこうと、デイケアでは曜日対抗ルーを開催!! 2~3名のグループに分かれ、テーブルの真ん中に箱を置き、1回戦目は30個、2回戦目は倍の60個のお手玉を投げ入れます。全てのお手玉が箱に収まった時間を計り、全てのグループの合計時間を競います。競争となると皆様熱が入ります!! どの曜日も大盛り上がりでした。戦いを制したのは「木曜日」の皆様でした。優勝した木曜日チームの皆様にはささやかではありますが、景品が送られました。これからも皆様に楽しんでいただける催しものを行っていきたいと思います。



手作りおやつ

「食欲の秋」がやってきました。さつまいもに栗に秋刀魚など、旬の美味しい食べものが次々と浮かんできます。そんな「食欲の秋」にもってこいの大人気レクリエーション「手作りおやつ」。今回は「黒蜜きなこパフェ」♪パフェと聞いただけでワクワクしますね。予め用意したきなこのプリンに生クリーム・あんこ・オレンジピューレ・バニラアイスを順にデコレーションしていきます。最後に黒蜜をかけて完成!! 舌でつぶせる軟らかいものばかりなので、どの食事形態のお客様でもおいしく召し上がっていただけるレシピを、リハビリ課の職員が考えてくれました。甘〜いスイーツを食べると「シアワセ」を感じますよね。皆様、とっても良いお顔で、「美味しいっ!」と喜んでくださり、私たち職員も嬉しくなりました。次の「手作りおやつ」も楽しみです。



【きなこプリンレシピ 3人分】

- きなこ 25g ○無調整豆乳 200ml ○砂糖 大さじ2 ○ゼラチン 5g ○水 大さじ2
- ①水でゼラチンをふやかします
- ②なべにきなこ・豆乳・砂糖を入れて、沸騰しないように気をつけながら温めます
- ③砂糖が溶けたら火を止めて、①を加えて混ぜます
- ④③を一度漉してから容器に入れて冷やして固めます

ゴールデンウィークに植えたお野菜達の収穫を終えて、今度はいちごの苗を植えました。色んな品種のいちごを植えたので、食べくらべができるかしら・・・と、密かに楽しみにしています。美味しいいちごができますように♪

施設長

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

10月提供の松花堂弁当をご紹介します。旬である秋サバと赤飯をお重に詰めたお弁当を提供しました。

やすき秋赤お
わま花サ飯し
らしなバのな
か汁まのが
大す塩が
福焼き



矢島の独り言

柿が赤くなると医者が青くなる
柿がおいしい季節になりました。
江戸時代以前から「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれていました。柿は栄養豊富で、柿を食べる人は病気になるので医者が高売にならず青ざめるという意味です。これに似たことわざが英語にもあります。「An apple a day keeps the doctor away (一日一個のリンゴ、医者知らず)」。

柿は健康に良い
柿とリンゴを比較すると表のようにβカロテンやビタミンA、ビタミンCなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。また代謝に関わる酵素の働きを助けるパントテン酸とマンガンも多く含まれています。さらにポリフェノールの一種であるタンニンが渋い味をしますが、柿に含まれるタンニンの量はワインの20倍、緑茶の70倍といわれています。栗の皮の渋皮にも含まれています。タンニンには血液中の悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を予防したり、種々のウイルスを不活性化させる効果があります。9月14日に新型コロナウイルスの不活性化に柿タンニンが有効と奈良県立医科大学が発表しました。渋柿はタンニンが水に溶けていますが、甘柿はタンニンが水に不溶化してゴマ状の黒点になって果肉内に存在しています。含まれるタンニンの量は甘柿も渋柿も同じです。余談ですが柿渋は青柿を最も渋みの多い時期に収穫した絞り汁を自然発酵させて作ります。このようにしてできた柿渋は高分子物質の縮合タンニンで防水剤として、団扇や傘に塗ったり漆塗りの下地として用いられてきました。

果物の種類	βカロテン	ビタミンA	ビタミンC	パントテン酸	マンガン
100gあたり	μg	μg	mg	μg	mg
柿	130	30	62.5	275	0.55
りんご	17	1.5	5	40	0.03

毎日柿を食べよう
柿を食べすぎるとタンニンのせいでお腹を壊します。1日に5個以上は食べ過ぎです。柿の1日の適量は農林水産省の「食事バランスガイド」で示されています。 1日2個(男女年齢問わず) 妊娠中期~授乳期 3個

