



## 敬老の日 9 / 17 !

### ▽元々は兵庫県の村から

敬老の日は国民の祝日となつていますが、元々は、兵庫県の野間谷村で「高齢者を大切に、高齢者の知恵を借りて村作りをしていこう」ということで敬老会を開いていたことが起こりだそうです。後に兵庫県へ広がり、そして全国的な祝日の制定へと繋がったものだそうです。

高齢者への感謝を示す風習は、諸外国でもあるようですが、祝日として制定しているのは日本ぐらいしかないようです。

いずれにしても、普段忙しさにまかせて、感謝を表現できていない人も多いはず。この日とばかりに感謝を示せる日といえます。

※似たような風習として、二十四節気の重陽の節句(ちようようのせつく)という長寿を願う風習もあります。



### ▽敬老の日ギフト

最近では、祖父母と離れて暮らしている家族も多いと思います。直接会って「感謝」を表現できれば良いのですが、贈り物をするケースもあるでしょう。ギフトをインターネットで調べると、様々なものが紹介されています。

- ・スイーツ／和菓子
- ・とっておきのお花
- ・お取り寄せご当地グルメ
- ・こだわりのお酒／お茶
- ・温泉旅行
- ・ペアギフト(パジャマ等)
- ・小物(お財布、ハンカチ)

なんてものが良く出てきます。お金を掛ければ良いという訳ではありません。でも、普段とひと味ちがう贈り物は心に残るものです。今年はこちらよつと美味しいものを一緒に食べてみるのもいいかもしれません。



### ■8月あれこれ ▽ザ・おまつり

8月といえば、お祭りシーズンです。事業所でもお祭り企画として雰囲気作りに努めました。また、三嶋大社のお祭りも見物にいきました。(ご希望を伺って外出しております)



浴衣の着付けを教えてくださいました。皆様、本当によくおぼえていらっしやう感動です。



←「お好み焼きにはかつお節よね」  
↓  
「え～！金魚じゃなくて風船を釣るの？」



**デイサービス若芝 (小規模対応型通所介護)**  
 住所: 三島市芝本町 1 1 - 3 2  
 (三島信用金庫 本店営業部裏手)  
 電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))  
 定員: 10名  
 営業: 月～土 (曜日曜・祝日・年末年始)  
 サービス提供時間: 9:15～16:30  
**<ふじしろ/若芝 デイグループ>**  
 職員: 介護福祉士4名、ヘルパー1級1名、  
 看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名  
<http://www.com-work.jp/>

◆ご利用可能情報  
火曜日を除いて、ご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

9月	17日(月)	事業所内 清掃のためお休み
	22日(土)	
10月	8日(月)	祝日ですが 通常営業です
11月	3日(土)	
	23日(金)	

### ◆9月～11月のお休み情報

# 読書の秋です。

## ■ベストセラー小説

読書の秋が始まります。今のうちに書籍をまとめ買いなんてこともいいかもしれませんね。少し古い情報ですが、トーハンが発表している2012年上半期(12月～5月)のベストセラー情報をご提供いたします。

### 【文庫総合】

1位 聖女の救済

(東野圭吾) 文藝春秋

ご存知「ガリレオ」シリーズの長編です。ある夫婦に起きた殺人事件の謎を、湯川学博士が鮮やかに解き明かします。

それにしても、最後のトリックには驚愕です！TVドラマのファンの方、是非読んでみてください！

2位 1Q84シリーズ

(村上春樹) 新潮社

3位 ビブリア古書堂の事件手帳

(三上延) 角川販売

4位 少女

(湊かなえ) 双葉社

5位 三匹のおっさん

(有川浩) 文藝春秋

### 【総合】

1位 体脂肪計タニタの社員食堂

(タニタ) 大和書房

体重計/体脂肪計のタニタが、社員の健康維持&増進のために設けた社員食堂の人気メニューを1冊の本にまとめました。

オーブン当初はカロリーと塩分のみ重視のレシピで社員からの人気も低かったようですが、11年たった今なぜこれだけの人気食堂になったのか・・・

2位 人生がときめく

片付けの魔法

(近藤麻理恵) サンマーク出版

3位 大往生したけりや

医療とかかわるな

「自然死」のすすめ

(中村仁一) 幻冬舎

4位 50歳を超えても30代に見える生き方「人生

100年計画」の行程表

(南雲吉則) 講談社

5位 舟を編む

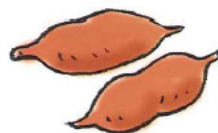
(三浦しをん) 光文社

(参考・・・トーハンHP)



## 旬をいただく さつまいも

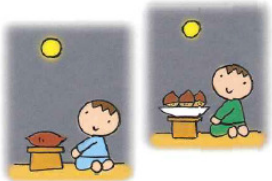
江戸時代に、琉球・薩摩経由で入ってきました。美肌効果の期待できるビタミンC、食物繊維でも便量を増やすセルロースを多く含み、女性にうれしい野菜です。ガンや老化の予防、更年期障害の改善に役立つビタミンEも豊富です。



## 食の豆知識

### 十五夜と十三夜

旧暦8月15日の月は中秋の名月、「十五夜」で別名「芋名月」。そして旧暦9月13日は「十三夜」で、別名「栗名月」。秋の収穫を祝い、芋や栗を供えて月を愛でます。



## 食養生

### 貧血!

ごはんには、味噌汁、野菜や海藻のおかずという伝統食なら、鉄分不足の貧血に効果があります。とくに玄米、ひじき、わかめ、ごま、切り干し大根、納豆がオススメ。逆に甘いもの、果物、酒、酢が多いと赤血球が壊れやすくなり、貧血の原因になるので、ひかえましょう。



## 栗とキノコの炊き込みごはん

### おすすめレシピ

9月9日は重陽の節句で、江戸時代には庶民も菊酒を飲んで、栗ご飯を食べるとい風習が定着したそうです。栗は消耗した体力を回復させる作用があり、夏の暑さで弱った体にもうれしい食材です。

※参考：海の精クラブ

<http://http://www.uminosei.com/ryohri/>

