

吾妻からの手紙



サービス付き高齢者向け住宅
指定特定施設入居者生活介護 (0772500625)
介護付有料老人ホーム ケアテル吾妻苑
969-2752
福島県耶麻郡猪苗代町大字蚕養山根乙535番地の12
TEL: 0242-64-2588 / FAX: 0242-64-2589

令和8年9月号 第94刊



夏

祭

り

喝采！にぎやかに！！



ご参加いただきましてありがとうございました！！



祭りの飾りや
屋台の出店を楽しんで
いただきました。

令和8年8月21日にケアテル吾妻苑にて夏祭りの行事を開催させて頂きました。
ご利用者様・ご家族様のご協力とご理解のおかげ様をもちまして、盛大に開催
できましたことを職員一同心よりお礼申し上げます。

♪あべゆきのちょこつと栄養講座♪

【季節の変わり目(秋)に食べておきたい食材紹介♪】

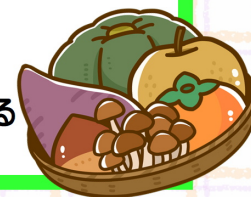
秋の食材は「免疫力アップ」「血糖値の安定」「消化を助ける」「抗酸化作用」の4つの健康効果が特に強い季節食材です。
秋野菜・果物は夏よりも栄養が濃く、ポリフェノール・食物繊維・βカロテンなどが増えるため、季節の変わり目の体調管理に非常に向いています。

①免疫力アップ

秋の野菜は抗酸化成分が増え、免疫の
要となる粘膜を守る働きが強まります。
○かぼちゃ・さつまいも(βカロテン)
→粘膜を保護し、季節性の上気道トラ
ブルを防ぐ働きがあるとされています。
○りんご・梨(ビタミンC・ポリフェノール)
→抗酸化作用で免疫の土台を強化。

②血糖値の安定(食物繊維・複合炭水化物)

根菜や果物は「ゆっくり吸収される糖質」が多く、
エネルギーの安定に役立ちます。
○さつまいも・かぼちゃ・根菜類
→血糖値の急上昇を抑えます。
○りんご・梨(ペクチン)
→食後血糖値の上昇を緩やかにする
働きがあるとされています



～まつりの由来～

日本の祭りは、もともと神様や祖先に感謝を捧げ、豊作や地域の安全を祈るための行事として始まりました。「祀る(まつる)」という言葉が語源で、季節の恵みへの感謝や、災いをしずめる願いが込められています。福島県でも、五穀豊穡を願う祭りが多く、会津の「会津まつり」など、歴史と地域の絆を感じる行事が受け継がれています。時代が進むにつれ、祭りは神事だけでなく、山車や神輿、太鼓、踊りなどが加わり、地域の人々が楽しみながら参加する行事へと発展しました。現代では、祈り・感謝・交流が一体となった、日本文化を象徴する大切な行事として受け継がれています。

面会について

福島県の「面会制限時の対応」に基づき、ケアテル吾妻苑では環境の整備、感染予防を行い、面会を受け付けております。
ご面会希望者の対応を以下としますのでご確認をお願いいたします。
○面会日前
①前日までに面会日時を予約
※予約受付 平日 9:00～15:00
※上記以外の時間は翌日扱い
※予約は先行順
②面会者の選定(1名～2名)
※ご予約は、ご契約者のみのお取扱いになります。ご了承ください。

編集後書

九月になり、朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。日中はまだ暑さが残るため、気温差で体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給や、薄手の上着で体温調整をしながら、無理なく過ごしていただければと思います。秋といえば、食欲の秋、読書の秋・など。梨やぶどう、さつまいもなど旬の味覚を楽しんだり、好きな本をゆっくり読む時間をつくったり、散歩で体を動かすのも気分転換になります。涼しい時間も増えたので過ごしやすそうですね。今年の秋はどんな秋を過ごす予定ですか？私は食欲の秋です！阿部