



【🎃ハロウィンパーティー 10/31】

今年のハロウィンパーティーは、お化け屋敷風。卵パックを敷き詰めた「ハロウィンロード」を通して、仮装をしたら写真をパチリ。ゴムを張り巡らせた「蜘蛛の巣ゾーン」を通り抜け、お菓子をゲット！



【キッチンカーを呼んでパフェを食べよう！】

コロナ渦の中、なかなか外食にも行けないなあ〜。甘いスイーツでも食べたいな〜。そんな願いを叶えるべく今回な、な、なんと！！メープルハウスさんがキッチンカーに、おいしいパフェを積んで、はぎの郷に販売しに来てくださいました！

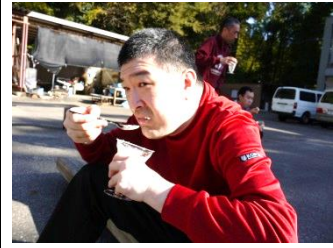
当日は天候にも恵まれ暖かな日差しが差し込む会場となりました。なかまの皆さんは、ショーケースにズラリと並ぶパフェに、準備中にも関わらず、三々五々、集まってきます。



今回のパフェのメニューは、いちご・ぶどう・洋ナシ・フルーツ・チョコレートの5種類♪受付の堀ちゃんの所で好みのパフェ券を買い、メープルハウスさんの元へ引き換えに行きます。



＼はい、どうぞ～！／



「はい、どうぞ」「ありがとうございます」という言葉と一緒にパフェをそっと渡してくださる優しい店員さん。
パフェはボリュームミーで美味しそう♪パフェを受け取ったみんなの目はキラキラ。
では、いただきま～す！！



美味しいパフェに大満足の皆さん！暖かな日だったこともあり、食べ終わった後も外でゆっくり過ごしている姿もあり、のんびりまったり、お腹も満たされ、最高の休日になりました。

最後には、鶴田さんに皆さんでお礼を言い、拍手でこの会を締めくくりました。また来てくれるといいな～。

【A棟 コストコ・ランチ会】

突然ですが、コストコってご存じですか？アメリカサイズで有名なあのスーパーです！この秋は職員の中に結婚したり、出産したり、新しくはぎに来てくれたりとめでたいことが続いたので、このおめでたさに便乗して、『ランチ会と称してお祝いしようじゃないか～』と盛り上がり、決行！寿司にピザにサラダにチキン、おまけにデザートも！ちょっと量多かったかな～と思っていましたが、見事ほぼ完食！満足なランチ会でした♪



【 B棟ニュース 】

「自分の分は自分で作る」と味だけではなく、コンセプトもあまくないおやつ作り。作ることもおいしさの一つですから。そんなわけで、毎週土曜日の午後になると、エプロンと頭巾をしたなかまの皆さんがB棟リビングに集まってきます。





今回は、私が最近見てとても感動して心に残った映画をみなさんに紹介したいと思います！

タイトルは「ワンダー君は太陽」という映画です。有名な映画なのでご覧になられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この映画は、オギーという男の子を中心にその家族、友達との関係性を描いた映画です。

オギーは、生まれつき顔の形が変形して生まれてきておりその治療の跡や後遺症により小学校でいじめを受けてしまいます。そこから家族が支え合い、もう一度オギーが人との関わりに希望を持っていけるようになる過程は何度も泣いてしまいました。最後にはオギーの愛らしさに私自身も魅了されていました。色んな人の視点に立って見返して見るとより楽しめる映画です！ぜひ見てみてください。

「栄養部から*ごきげんよう³³」

さて・さて前回の「フレイル5つのチェック！」やってみられましたか？
 「あらっ！まだやってないわ」とゆうお父様お母様、将来の“転倒予防”“寝たきり予防”にとっても大切な情報なんざます。前回の“つくしん”を見て下さいませよ。

で…本日のお題は「フレイル（転倒・寝たきり）予防のためのエクササイズ」を勉強してきたので、ご紹介いたしま〜す。

◎【片足立ち】テレビや新聞等で紹介されているので、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、復習のつもりでお付き合い下さいませ。



👉【片足立ちテストにチャレンジ！】目を開けたままで、腰に手を当てて、片足を床から5cm〜10cmほど上げて立ちます。上げた方の足を支えの足につけたり重ねたりはNG!ダメよ〜。さあーこの姿勢で何秒立っていますか？これは高齢世代にとってとても大切な数値で15秒以下だと歩行能力の低下による転倒リスクが高く寝たきりになるリスクも高くなるので、70代は20秒以上を目指しましょう。

【年代別平均秒数】

80代 → 3秒 ~ 9秒
 70代 → 5秒 ~ 19秒
 60代 → 20秒 ~ 40秒

20秒以上出来るように毎日ちょっと時間をみつけて【片足立ち訓練】👉をやってみませんか。ふらつく時はテーブルや壁に👉手をついてもOK!!左右の足で1分ずつ3回行うと(計6分のエクササイズね!)、なんと!約53分間のウォーキングと同じくらいの運動量になり、毎日コツコツと続けることで、骨と筋肉は強くなるし!認知症予防にも良いとゆうことです。



私も早速チャレンジ!20代後半だというのに(注:何も言うな)15秒も立っていただけませんでした。かなりショックでした。あたしコツコツ頑張ります👉👉『筋肉は裏切らない』はず・・・『フレイル予防始めるぞー。』

*******それでは皆様、ごきげんよう*******

【絶品!!焼き芋】

秋も深まり、ノーム周辺の木々も色づき、紅葉が綺麗な季節になってきました。こんな肌寒い日に、食べたくなる物と言えば・・・。そおです！11月が旬のサツマイモです。(最近、いしや〜きいも〜♪あまり聞かなくなった気が・・・。俺だけかな?)

ちょうどキュウリくらいの太さの五郎島金時(このサイズいちばん美味しいですよ〜)をご提供いただいたので、早速、作業の途中の休憩時間に焼き芋にしてみんなで頂きました。じっくりと焼かれた芋をポキッと折ると、綺麗な色！いい匂い！熱々をハフハフしながら食べる。まさに、絶品！！最高にうまい！！

午後の、外の環境整備で少し寒くなった体に染み渡るおいしさ。身も心もほっこり。 中村



『洋菓子工房 森の小径』も出店中。『いしころまーと』オープンしました！

あなたのお買い物ぐ、誰かの笑顔になる。

「いしころまーと」は、誰かの笑顔をもんで考える「石川の心いしかわのこころ」から生まれました。

心をつなげる
ショッピングサイト

いしころまーと
いしかわのこころ
Village Street

いしかわのこころ
Village Street

いしころまーと OPEN!

いしころまーと
サイトはこちらから!

石川セルバ振興センター
協力 / 石川県農産物産卸売センター 石川県健康福祉部 健康福祉課

<https://ishikawa.seipmart.jp>

あなたのお買い物、誰かの笑顔になる。

心をつなげる
ショッピングサイト
OPEN

手作り、無添加
優しいっぴいの洋菓子。

無添加焼き菓子
洋菓子工房[森の小径]

洋菓子工房[森の小径]
[ようがしこうぼう じののこみち]

既製糖類不使用 無添加
ショスタシオ ノーム (清糖類)

無添加にこだわる美味しさ

私たちが、できる事

石川セルバ振興センター (石川県社会福祉協議会内)
〒920-0954 金沢市本町3-1-10 TEL.076-224-1211

協力 / 石川県健康福祉部 健康福祉課

【この時期は樹木のお手入れの時期】

昨年の秋にはノーム前・はぎ正面坂左右・B棟横の巨木や支障木を伐採しましたが、今年も、そろそろ別所地区やはぎの郷への送電線に触れそうになってきた別所橋からはぎの坂下までの巨木の伐採と芯止めを行いました。これでしばらくは大雪や強風に対する心配は小さくなりました。自然に恵まれている環境だからこそ、適切にお手入れをしていきたいと思えます。



【皆様 体調管理にお気をつけ下さい】

県内でも新型コロナウイルスの新規感染者がゼロ！という日が続くようになってきました。このまま収束するのか、第6波が来るのか、様々な情報が流れてきますが、コロナだけでなくインフルエンザ・ノロなど様々な感染症が現れやすい時期となり、気候の変動により体調を崩しやすい時期です。気を緩めることなく感染症対策、体調管理への注意を継続してゆきたいと思えます。引き続きご協力をお願いいたします。

11月22日には全員でインフルエンザの予防接種を行います。来年になるとコロナの3回目接種も実施されるようです。警戒が不要となる日が来ることを願いながら、工夫をして生活や活動の充実を図って行きたいと思えます。
(水野)