

# あかねにゅーす

2018. 9  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



## 残暑がとても厳しいです。

少し涼しくなったかな…と思うと急に暑くなり、心も身体も疲れる気候が続いています。

8月は外出は難しい暑さでしたので、あかねの里では室内で賑やかに過ごしました。夏祭りとはまではできませんでしたが、綿菓子を作ったり、かき氷を作ったりして懐かしい出店の雰囲気を楽しみました。「今は、家で綿菓子ができるんか！」と綿菓子の機械を見て驚いて下さったり、久しぶりのかき氷に「頭がキーンとするわ〜!!」と言いながら、ワイワイ、キャーキャーと賑やかに騒いでたくさんの笑顔を頂きました。

また、初めて大正琴のボランティアさん方も来てくださいました。普段聞く事の出来ない大正琴の音色に、皆さん真剣に聞き入っておられました。琴の音色に合わせて歌ったり、四重奏の聴きごたえのある懐かしい曲も聞かせていただきました。盛り上がりした後アンコールにも応えて下さる素敵なボランティアさんでした。(中村)



## 9月の予定♪♪♪

大正琴 未定  
アコーディオン 未定  
懐かしバンド・ギター 未定  
似顔絵イラスト 未定



今年の夏は、猛暑の後 次々と訪れた台風で気候の変化に身体が追いつかないですね。でも、蟬の声が消えて赤トンボの姿を見かけると（秋はそこまで来ているんだな〜。）と感じます。秋と言えば実りの秋。梨やぶどう、栗、さつまいも、松茸と食卓に並ぶのが楽しみです。

秋の味覚の楽しみの一つ『秋茄子』実は秋茄子の旬は8月の下旬から9月にかけてなんです。秋茄子は種がなくて皮薄いので食べやすく、身が引き締まっていて甘くてとっても美味しいですね。茄子の殆どは水分ですが、骨の健康に働くビタミンK、利尿作用で高血圧にも効果のあるカリウム、コレステロール値を下げるナスニン、貧血予防に葉酸、便秘解消に食物繊維と様々な栄養素が含まれています。

『秋茄子は嫁に食わすな』ということわざの意味には、「美味しいので嫁に食べさせるのは勿体ない」「種が少ないので縁起が悪い」等、諸説あるようですが、その中でも「茄子は体を冷やす作用があるので秋になって気温も低くなるため、お嫁さんの体を気遣った」というのが茄子の食べ方に良いヒントになっています。

これからの季節は体を温めるショウガなどをプラスした調理がおすすめです。秋茄子、沢山召し上がって下さい♥  
看護部（八瀬）