

たまご通信 その46

魚をおいしく食べたい

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



「魚が体にいいことは知っているが、毎日食卓に載せるには少し気が重い。」



アジの尾は、尾の方から包丁



アジの梅煮

アジの尾は、尾の方から包丁... 魚を洗って、塩を振り、15〜30分置く。



アジの梅煮は、尾の方から包丁... 魚を洗って、塩を振り、15〜30分置く。

アジの梅煮は、尾の方から包丁... 魚を洗って、塩を振り、15〜30分置く。

アジの梅煮は、尾の方から包丁... 魚を洗って、塩を振り、15〜30分置く。

アジの梅煮は、尾の方から包丁... 魚を洗って、塩を振り、15〜30分置く。



元気よく泳ぎました

子どもたちはがんばりました

城南ドルフィン夏合宿

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

毎年恒例の城南ドルフィン夏合宿を、7月30〜31日の1泊2日で行いました。参加は42人で、

認知症Q&A

No. 16

回答はグループホーム 虹の家しおかせ所長 大澤千恵子さん

Q 認知症高齢者の気持ちはどういうものなの...?

A 認知症を発症し、認知症についての本を書き、講演活動をしているクリステーション・ブライデンさんの著書より「何かしなければならぬことがあるのに、それが何か思いつかない、何か大変なことが起こるような気がするが、それが何だったか忘れてしまったように感じる」その人の顔を知って、その人とは何かつながりがあることも知っているが、なぜその顔を知っているのか? 何を知っているのかかわからない。あなたを知っていることはわかるが、どうしてあなたを知っているのかかわからない。これが認知症の方の気持ちです。また「物は忘れるし、何かをするのにいつも順序がわからない、ご飯をつくらうとしても材料がわからない、どうしてよいかもわからない。頭の中がぐるぐる集まらないういろうんなことを聞かないでほしい。突然質問されたらいつもわからないのになおわからなくなる」と認知症の気持ちを表現する人もいます。「わからないことを何回も言われたり聞かれたりすると、頭の中が混乱して、その人をたいたり、乱暴なことを言ってしまうたりするのです」以上のようなことから、認知症の方の行動の理由を察してみるのがよいでしょう。

秋の仲間増やし月間 10月1日〜12月28日 2017年度月間目標 組合員630人 (年間目標の90%)

わらび座大田区公演のご案内 ミュージカル ブッダ 原作：手塚治虫/脚本：齋藤雅文 演出：栗山民也/作曲：甲斐正人 日時：10月20日(金) 午後6時30分開演 (午後6時開場) 会場：大田区民ホール・アプリコ (大田区蒲田5-37-3) チケット 6,000円 お問合せは わらび座 関東・中部事務所 048-286-8730 まで

空手教室のご案内 健康づくりと体力づくりをめざします。それぞれのペースで空手に挑戦しませんか。老若男女は問いません、一緒に汗を流しましょう。見学、体験大歓迎 (無料) です。開催日時：毎月第2・第4日曜日 10時30分〜12時 9月から本格開催です (9月10日・24日) 会場：大森東小学校2階特活室 (大田区大森東1-29-1) 大森東親子空手教室・徹志塾JB倶楽部 竹内まで 連絡先 090-2629-7270

福祉タクシー らくだ タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。 通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金 (1回300円) と時間指定予約料金 (1回につき1,000円) が加算されます。 寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。 (営業所へお問い合わせください) 営業時間 午前7時〜午後7時 受付 午前9時〜午後5時 日曜日定休 本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株) 城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901 う の き 薬 局 大田区鶉の木2-2-9 tel. 5482-8931 東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 み つ ぎ 薬 局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493 目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048 介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568