



紙ふうせん



2026年
第181号
10月

矢崎総業㈱経営企画室新規事業統括部ヤザキケアセンター紙ふうせん 2026/10 発行

デイサービス

祝！敬老会

日頃の感謝と長寿のお祝いを込めて、敬老会を開催しました。90歳以上の皆さまには表彰状が贈られ、長寿の歩みをたたえ、皆さまから温かい拍手が送られました。



テープカットで幕開け



長寿の秘訣は3食しっかり食べること！

お祝いのくす玉が見事に開きました！！



みんなの元気とご長寿を願って鏡開き！！



職員によるマツケンサンバ！利用者様もノリノリで大いに盛り上がりました。



絶大な人気を誇るサックスボランティアの坂本様による演奏会。



デイサービス最高齢の98歳！みんなの目標です。



大正琴の美しい音色に合わせてみんなで歌って大いに盛り上がりました。



優雅なフラダンスで、敬老会を華やかに彩っていただきました。



敬老の日お祝い膳

- ・五目ちらし寿し
- ・茶碗蒸し
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・お吸い物



長寿のおやつ「バームクーヘン」



御宿台こども園と矢崎保育園の園児が敬老の日のお祝いに来てくれました！



可愛いお遊戯を披露してくれました



肩たたき「とっても気持ちがいいよ」



素敵なプレゼントをいただきました！

機能訓練デイサービス

スイカ収穫

5月に矢崎保育園の皆さんと一緒に植えたスイカ。大切に育ててみんなで成長を見守ってきて、ついに収穫の日を迎えました。さっそく園児の皆さんと利用者さんで味わってみました。



あまくておいし～



敬老会記念紙ふうせんクラシック



ナイスショット



これからも元気に紙ふうせんへいらしてください。



敬老会記念のど自慢大会



十八番を熱唱！会場も大盛り上がり♪



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なくご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



グループホーム

グループホーム 夏祭り 2026

年に一度のお楽しみ「夏祭り」を開催しました。焼き鳥や焼きそば、枝豆、フランクフルトなどなど、夏祭りらしいメニューがずらりと並びました。皆さんそれぞれ好きなものを選び、食べて、飲んで、にぎやかなひとときを楽しめました。



手作りポスターを制作中



焼き鳥1本
いただこうかしら♡



年に1回のお楽しみ♡
ノンアルです(笑)



何を食べようかな!



狙いを定めて



103歳で
初めての
水鉄砲!



景品交換
お願いします♡



お祝い膳
いただきます!

百三歳、
最高齢更新中



いつまでも元気に
長生きしてください。



祝!敬老祝賀会

訪問介護

野菜を食べよう!!

No.3 ナス

秋ナス(9月~10月)は、夏のナスに比べ皮が柔らかく実が引き締まっていて最もおいしい時期

◎ナスの健康効果・効能

- ・抗酸化作用による老化予防・美肌効果「ナスニン」
- ・むくみ改善・高血圧予防「カリウム」
- ・便秘改善・腸内改善の改善「食物繊維」
- ・血糖値上昇の抑制「クロロゲン酸」
- ・ダイエットサポート効果(満腹感を持続させる)
- ・夏バテ予防・体温調整(93%が水分で構成)
- ・動脈硬化・生活習慣病の予防「ナスニン」「クロロゲン酸」などのポリフェノールにはLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の酸化抑制、血液をサラサラにする効果あり

◎保存方法

冷蔵庫に入れると低温障害をおこし、硬くなり痛みが早いので袋に入れ、冷暗所に保存しなるべく早く使う

◎栄養を逃さない・効率よく摂るコツ

- ・皮ごと食べる
ナスニンと食物繊維は皮に多く含まれる
- ・油と一緒に調理
ナスニンの流出を防ぎ吸収率を高める
- ・あく抜きは短時間で
長時間水に浸すと水溶性の栄養素(カリウムなど)がとけ出してしまうので、短時間(2から3分)にする
- ・汁物も残さず
煮込みスープは溶け出た栄養素も一緒にとれる

「焼きナス」

ナスのヘタを取り、皮に数か所切り込みを入れる。魚焼きグリルまたはオーブントースターで皮が焦げるまで焼きます(約10分~15分)。焼きあがったら皮をはぎ、お好みで生姜醤油やポン酢をかけていただく。



皮ごと焼くことで、ナスニンなどのポリフェノールをしっかりと接種できます。

「ナスの煮浸し」

ナスは縦半分に切り、皮に格子状の切り込みを入れる。フライパンに油を熱し、ナスを皮目からやく。だし汁・醤油・みりん・砂糖を加え、落し蓋をして5分~10分煮る。火を止め冷まし、味を染み込ませる。



煮汁ごと食べると水溶性の栄養素を逃さず接種できます。

「ナスと豚肉のみそ炒め」

ナスは乱切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ナスを加えて炒める。味噌、醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせた調味料を加え、全体に絡める。



ナスの栄養と豚肉のビタミンB群を同時に接種できます。

10月の行事予定

15日・30日 YYY 体操ボランティア JOT

24日 紙ふうせんフェスティバル

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。