



お疲れさまでした!

▲運動会で良い汗をかいた入居者様をねぎらうりりこ

アウルのひ・み・こ 第56回



### 初冬のカボチャ

秋になるとアウルのエントランスにカボチャが現れるのをご存じですか? お花とともに季節を感じさせるアレンジメントとして、お花屋さんが飾ってくださいます。

10月末のイベントとしてハロウィンが有名になり、シンボルの「ジャック・オー・ランタン」の影響でカボチャに秋のイメージが付きましたが、もともと日本ではカボチャといえば初冬。冬至の食べ物として親しまれてきました。収穫後に数カ月追熟させるカボチャの食べごろは秋冬。栄養価の高い旬に食べ、免疫力を上げる効果が期待されています。



スタッフ リレーエッセー

### 食事への思い

私は栄養士になって10年以上たちます。中学生の時に入院中の祖父が食事する姿を見て、食事の大切さを感じたことが、この仕事に就ききっかけでした。人間の体は髪や爪まで全部、自分の食べたものでできていて、消化された食べ物がエネルギー



栄養士 吉井 香織

や細胞となり体の一部に変換されます。アウルの皆様は1日3食しっかりお食事を召し上がります。だからこそ、栄養を自らの血や肉に変え、穏やかな生活をパワフルに過ごされているのかなと感じています。

毎月のアウル膳は私にとってのビッグイベントで、コロナ禍でのストレス発散・気分転換・楽しみの一つになる献立を目指し気合を入れて考えています。これからも皆様が元気でパワーあふれる生活を過ごせますように、献立に願いを込めていきたいと思ひます。

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

### アウルコート真駒内

〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3  
TEL.011-588-1122 FAX.011-588-1133  
入居相談受付中 ☎0120-916-768

- 地下鉄南北線「真駒内」駅下車
- じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗車(約5分)「南町4丁目」下車(徒歩約4分)

アウルコート真駒内 検索 <http://www.owlcourt.jp>



# ふくろうの家 だより

その62  
2023年1月

●発行/株式会社私の青い空  
●編集/アウルコート真駒内広報室 〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3 ☎011-588-1122



## 2022年を振り返る

代表取締役 武田 治信

恭賀新年。

令和5年になりました。干支は「癸卯(みずのと・う)」です。卯(うさぎ)はその跳び姿から「飛躍・向上」の象徴とされ、株式市場では卯年は景気が好転する縁起のいい年とされているそうです。新しい年にバトンを繋いだ今年の「壬寅(みずのえ・とら)」は、次の生命を育む準備の時期を意味していました。

準備の年から飛躍の年へ。この場をお借りして、昨年をふり振り返りながら新年に思いを託したいと思います。

昨年は正月明けから新型コロナウイルス感染が猛威を振るい、北海道は感染者多数の都道府県十指に入る状況となり、驚きよりも諦めの日々が続きました。2月には大雪の交通渋滞で大混乱し、札幌雪祭りはオンライン開催となりました。

そのようにして始まった2022年は、コロナの脅威を前に閉ざされた生活を強いられながらも、若者たちの活躍に明るい未来を感じた方も多かったのではないのでしょうか。例えば、2月に王将を奪取した将棋の藤井聡太竜王。19歳6カ月での五冠は最年少記録を更新し、その後も最年少記録の更新を続けています。リアル二刀流2年目の大谷翔平選手は、11月に閉幕したアメリカメジャーリーグで本塁打の数こそ落ちたもののそれ以外の成績は軒並みアップ。未知数の成績を叩き出す活躍に日米中が注目し、多くの大人たちが快哉を叫んだことでしょう。

いつの時代も清々しい若者の活躍に私たちは励まされています。来たる4月には統一地方選挙が行われる予定です。今年を飛躍の年とするのか、大人たちの頑張りが問われます。



収穫の秋。食欲の秋。秋は食べ物がおいしい季節です。アウルのカレンダーにも、味覚を楽しむ行事が並びました。入居者様の素敵な笑顔で、口福舌福をおすすめ分けします。



●9/29(木)

### 秋を満喫、味なフェスタ

心地良い秋の空の下で食を楽しむオータムフェスタで、こんがり焼いたキノコやソーセージなどをおつまみに、ノンアルコールビールで乾杯。多くの方に楽しんでいただけるように、嚙下しやすい枝豆腐も用意しました。



●10/24(月)~31(月)

### お寿司をテイクアウト

回転寿司根室花まるの握り寿司セット4種からお好きなものを選んでいただき、昼食にテイクアウト。普段のレストランではなく2階多目的室で食べるお寿司で、よそ行きムードと外食気分も味わうことができました。



●10/18(火)

### 秋の恒例、新そばに舌鼓

毎年秋は新そばを楽しむアウル膳が定番。コロナ前は職人を招いてそばを打ってもらっていましたが、今年はまだ時期尚早と判断しました。揚げたての天ぷらを添え、ご希望の方には温かいおそばでもご提供しました。

# 遠出と近場コースの2つをご用意して みんなのドライブ2022



ご用意。外出が億劫になりがちな方にも行きたいと思っただけのようなレクを目指しました。

遠方でも近場でも、ドライブのような小さな旅は、気持ちを元気に保つ心の栄養素。巣ごもりせざるを得ない時期だからこそ、なくてはならないレクともいえます。今後も状況を慎重に判断しながら、できる範囲で取り入れていく予定です。



## 春・夏・秋に実施

外出行事の中でも人気の高いドライブ。昨年9月発行の『ふくろうの家だより』その60でお伝えしたお好きなレクリエーション(以下、レク)のアンケートでも、お花見ドライブが第1位に輝きました。

車窓を楽しみながら、いつもの生活圏とは異なる場所に身を置くドライブは、新鮮な風景と開



放感を満喫できる特別なひととき。外出と面会に制限のあるコロナ禍にあっては、なおさら待ち遠しい時間です。昨年は、市中の感染状況に注意を払いながら、計3回のドライブレクを行いました。

## 外出の機会づくり

1回目はアンケート第1位だった4月のお花見ドライブ。2回目は8月30日(火)・9月1日(木)、3回目は10月13日(木)・14日(金)で、ともに小グループで札幌湖まで足を伸ばしました。夏は深緑、秋は紅葉で目の保養。自然に抱かれ、おいしい空気も胸いっぱい味わいました。道外からいらした入居者様は、北海道ならではのハマナスの花に感激されていました。

体力的に遠出が難しい入居者様には、夏は滝野のラベンダーガーデン、秋は小金湯さくらの森公園を訪ねる近場コースも