

デイケア カレシニター

2010
11月

	1 保険証の確認	2 保険証の確認	3	4 保険証の確認	5 保険証の確認	6
	小豆のより分け作業					
7	8	9	10 保険証の確認	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
	もみじ狩り					
21	22	23	24	25	26	27
	わさーお買いもの					
28	29	30				
	わさーお買いもの					

香茸～もどして甘く煮たものは昔から祝言など、祝い事には欠かせない料理で“幸茸”といってもいい！粉にしたものを、とろろ汁に振りかけ、正月二日に食べる風習もあるそうです。また粉末を味噌汁に入れると、よく温まり痔病に効果があるとも言われています。

「きのこナスのさっぱりポン酢」（キノコ料理全国コンクールより）

- ① フライパンにごま油大サジ2とにんにく、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出てきたら取り出す。4等分してあく抜きしたナスを皮を下にして、ふたをしてしばらく焼く。透明になったら取り出し皿に盛りつける。
 - ② フライパンにごま油を足し食べやすく切ったささみ、ニンジン、長ネギ、茸類（しめじ、えのきなどなんでも）、取り出したにんにくを順にいれて火を通す。
- ナスの上に②を盛り付けポン酢をかけ、貝割れを散らしてできあがり。



デイケア もみの木だより

平成22年
11月号

お誕生日おめでとうございます！

●●●●様	11月3日	93歳
●●●●様	11月10日	86歳
●●●●様	11月14日	84歳
●●●●様	11月23日	83歳

☆ちよこっとなぞなぞ☆
壊れた車、いったい何を運んでいたの？

☆こわい歯周病

歯を失う原因は虫歯と歯周病。虫歯はフッ素入りの歯磨きでかなり予防ができるようになりました。でも歯周病はとても恐ろしい！誤嚥性肺炎や心内膜炎など感染症を引き起こしたり、妊婦さんでは早産や低体重児出産の原因となります。「年をとったら自然に歯が抜ける」のではありません！歯周病によって歯が抜けるのです。歯周病菌は歯と歯の間や、歯と歯茎の間に潜んでどんどん増えお餅のような塊になります。一つの歯にもものすごい数の菌がぎゅうぎゅう詰めに付着しているのです。この菌は強力な毒素をもっていますから歯の周りの組織や骨を溶かしていきます。やがて歯がぐらぐら、そして抜けていきます。また口の中の傷口などから血行性に全身に回っていきます。心臓や肺に病気があったりお年を取られて免疫力が低下していると、重篤な感染症を引き起こします。歯が残っておられる方、どうかこれからも大切になさってくださいね。予防は1日1回丁寧に歯磨きをしたあとインジューンガーグルでうがいをします（15秒を2回）。そして定期的に歯医者さんに行って歯の掃除をしてもらうこと。義歯を装着しておられる方は義歯をきれいに洗浄するのはもちろん、うがいもしっかり行ってくださいね。

●あとかき●
今年も残すところ2ヶ月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなりましたが、冬に向かう夜空は星がとてもきれいです。今月は紅葉狩りがあります。楽しみにしててくださいね。