

# なかやま

2010.5.13  
Vol 39

話題いっぱいの紹介

- 表紙 ドライブ
- 中面 あいさつ
- 背面 職員紹介
- 寄贈金品ご紹介
- 今後の予定
- マメ知識
- 編集後記



- 基本理念
- 一、人と地域を愛します。
  - 二、確かな介護を提供します。
  - 三、開かれた施設を経営します。



淡いピンクのこの花に会いに行ってきました。  
春のポカポカ陽気とは呼べませんでしたが、頭上を埋め尽くすほどの花にかこまれ、『圧巻』の一言です。

高田公園や経塚山、縄文公園とドライブに出かけ、春の訪れを感じてきました。  
名香山苑から見える中学校でも、満開の姿がとてもきれいでした。

なかやま 39号

平成22年5月号

特別養護老人ホーム名香山苑  
新潟県妙高市大字関川733-20  
ホームページ <http://www.arakeinananfukushika.or.jp/>

TEL 0255-86-5321  
FAX 0255-86-5322

## 今後の予定

- 5月**
  - ・室内運動会
  - ・お好み会食
  - ・新緑バイキング (5/21)
- 6月**
  - ・選択食
  - ・お好み会食
- 7月**
  - ・セタコンサート
  - ・納涼会 (7/31)
  - ・流しそうめん

山波池長開高栗後藤山永関松唐  
崎辺田澤関川山藤井川高原口澤  
新利和整区協進貴ハ義久克暢敷幸  
一美弘院協議之ツ子大子治子子  
様様様様様様様様様様様様様様様



寄付・寄贈  
平成二十二年一月〜四月

## 白い塊?



アミノ酸の一つで「**チロシン**」とい、たけこのには大量に含まれています。チロシンは水には溶けにくいので、白い塊で残ってしまいがちです。水で流す方も一緒に料理したほうが良いでしょう。

【効能】  
①脳を活性化させる（ドーパミンやノルアドレナリン等の神経伝達物質の原料になる）  
②やる気が出る。集中力が増す。  
③うつ病・認知症・パーキンソン病の予防・治療に効果があるらしい。（まだ研究のためはつきりとはしません。）

名香山苑では、栄養たっぷりの「たけこの」を高齢の方々にもおいしく食べていただけるよう、やわらかい調理を工夫しております。

山々の雪も融け、新緑が生い茂る季節となってきました。そこで今回は、旬の「たけこの」マメ知識を紹介したいと思います。

スーパーに行けば、水煮のたけこのが年中出ていますが、この時期でしか生の香りが感じることが出来ません。採ってから時間が経つにつれて、アクが強くなり、硬くなってしまうため、買った後、早くアクを抜き、調理をしましょう。

アク抜きをすると、たけこの節の間に白い塊がありませんか？ 苦いからといって捨ててはいませんか？

## マメ知識



## ご協力のお願



昨年度は、新型インフルエンザ流行の影響を受け、開設十周年記念行事が延期となり、今年度の納涼会と十周年記念行事を合同で開催する予定となりました。

そこで行事に伴い、皆様からボランティアのご協力をお願いしたいと思っております。ご多忙であるとは思いますが、興味のある方はご参加いただけます幸いです。

【日時】  
・七月三十一日(土)  
午後5時〜夕方にかけて

【内容】  
・付き添いボランティア  
・設営準備

問い合わせは名香山苑 古澤まで  
五八六、五三二一

今年度最初の発行となりました。妙高高原の雪も融け、ようやく暖かい日々が続いております。今年度もみなさんに楽しんで頂きますようお願いいたします。

【編集後記】  
今年度最初の発行となりました。妙高高原の雪も融け、ようやく暖かい日々が続いております。今年度もみなさんに楽しんで頂きますようお願いいたします。

○掲載されている写真についてはご本人様及び、代理人様の同意を得ております。尚、以前同意書を頂いている方で変更を希望される場合はお申し出下さい。

名香山苑 小島

