

ホームだより いなだいら

特別養護老人ホーム伊奈平苑
伊奈平苑高齢者在宅サービスセンター
伊奈平苑ケアプランセンター
伊奈平苑ホームヘルプステーション
武蔵村山市西部地域包括支援センター



住所 東京都武蔵村山市伊奈平6丁目14番の2
電話 042-560-3916

URL <http://www.inadairaen.com>

mail info@inadairaen.com

編集・発行 社会福祉法人村山福祉会 編集係



地域包括ご利用者 石塚 宗虎 様の作品

○ご利用者だより…P2 ○職員コラム…P3
○伊奈平苑写真館…P4 ○お知らせ・編集後記…P4

【経営理念】

■一人ひとりの生き方を大切にし、地域で安心して暮らせる時間と空間をつくります。

【経営方針】

■私たちは、ご利用者の人権を守ります。

■私たちは、ご利用者が安心して生活できるよう、心の通うサービスを目指します。

■私たちは、サービス向上を図り、開かれた経営を行います。

■私たちは、地域に根ざした運営に努めます。

ご利用者だより

10月1～3日にかけて苑内で、毎年恒例の秋祭りを行いました！多くのご利用者が催し物や食事を楽しみ、大盛り上がりの中、お祭りの雰囲気を感じていただきました！



今年の敬老会の様子です。お花やくす玉を用意して、ご長寿のお祝いをしました！

栄養士コラム

秋の食材とうま味

甘味や酸味といった基本の味に並び、もう一つの味として発見された「うま味」、ここではその説明とうま味を含む秋の食材についてご説明します。

「うま味」とは！

「うま味」は料理のおいしさに奥深さを出したり、食べた後の後味の良さを引き出したりと、おいしさの縁の下の力持ちとして大事な働きをします。

また、うま味の成分にはグルタミン酸やイノシン酸といった種類があり、別の種類のものと一緒にすることで、より味を引き出す相乗効果があるとされています。

ただし、うま味成分は入れすぎると苦みにつながります。他の味と同じく、入れれば入れるほど美味しくなるというわけではありません。適度に味見をしながらおいしく活用しましょう。

うま味成分を多く含む秋の食材

グルタミン酸

れんこん
大豆
じゃがいも
さつまいも
ごぼう
シイタケ
しめじ
マッシュルーム
昆布
など



イノシン酸

いわし
かつお
さば
たら
しらす干し
かつお節
煮干し
など



うま味を含む食べ物には秋が旬のものがいっぱい！

引用：特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター

うま味を手頃に味わうならお味噌汁！

上の表にある通り昆布がグルタミン酸を、かつお節や煮干しがイノシン酸を担当するので、入れたい具材のうま味に合わせてお出汁を選ぶことでより深い味わいを楽しむことができます。

また味噌には緩衝作用と言って、色んな食材を入れても味や風味が崩れにくい作用があるので、お味噌汁では色んな食材を試すことができます。旬の食材を使ったお味噌汁で、いつものものとは一味違ったお味噌汁を作ってみるのはいかがでしょうか！



伊奈平写真館

西部地域包括支援センター

「つながる♡せいぶ」フェスタ 9月29日



残堀・伊奈平地区会館にて、西部地区の生活支援団体やサロンの発信イベント「つながる♡せいぶ」フェスタを開催しました。多世代の交流を目指して、エントランスではヨーヨー釣りや輪投げなどのコーナー、会館内では各団体の展示や手工芸体験ブース、脳トレ、打楽器演奏とコマ回しパフォーマンス少年のコラボ、お互いさま体操など盛りだくさんで、沢山のお客様に会場いただきました。来年度も団体の皆さんと一緒に開催をめざします！！

盆供養 7月13・16日



盆供養を行いました。精霊馬を作り、お供えものと一緒に設えた祭壇におひとりおひとり手を合わせ、先立たれたご家族、ご先祖を偲びました。

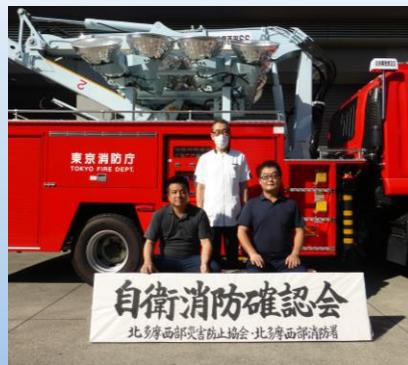
花火 8月21日



苑の敷地内にて花火をしました。水を用意し職員が付き添い安全に配慮しつつ、手持ち花火などを楽しんでいただきました！

編集後記

十月に入っても夏のような蒸し暑い日が多く、カラっとした秋晴れが待ち遠しいです。イチョウや紅葉の鮮やかな葉と青空、夕暮れのオレンジや濃紺の空をぼんやり眺めたいです。(編集係Y)



9月12日に北多摩西部消防署で行われた自衛消防訓練確認会に参加しました。確認会では実際に消火栓を用いた放水や館内放送を行い、いざというときの場面で慌てることなく対応を行えるよう、非常時の手順を確認し、気を引き締めて取り組みました。

自衛消防訓練確認会に参加しました。

