

## 日々の食卓より



9月16日は敬老の日。健康食の目安といわれる「まごわやさしい」を目指して献立を構成しています。健康のためには栄養素が大事なのももちろんのこと、美味しく楽しく食べることが大切です。来年の敬老の日も元気に迎えられるよう、日々のお食事を楽しんでいただけたらと思います



赤飯、茶碗蒸し、五目豆、白菜の胡麻和え、八杯汁

まごわやさしい  
大豆、豆腐、油揚げ、甘納豆  
胡麻  
ひじき  
白菜・人参・ほうれん草  
かまぼこ・なると  
しめじ  
こんにゃく



## こぼれ話

ある日の朝、とある利用者さんが畑のゴーヤのツルが伸びてきていることに気付き、「苦いけど栄養があるんだ。薬なんだ」と声を弾ませてお話になりました。畑があった頃に作っていらしたとのこと。

「豆腐と炒めるとおいしい。ゴーヤ豆腐」とおっしゃるので、職員が「高野豆腐みたいですね」と言うと、肩を揺らして笑いました。

この方は当時、利用し始めて間もなくであまり言葉を発することなく、感情表出が少ない方でした。ですがこの日を境に、毎回畑の様子を眺め、ゴーヤが実っていることを喜び、畑仕事の思い出を話すようになりました。今ではこの方、表情が明るくなってよく笑い、まるで別人のようです。

私たちは日々、つたない話術を駆使して引き出そうと努めていますが、その答えは計り知れず意外なものだったりします。

利用者さんご本人だって「まさかのゴーヤ!？」と思うかもしれませんね。

## 株式会社FOLLOW

### デイサービスセンターあうん

### デイサービスセンターあうん2号館

ホームページ開設中!! Check!!→



デイサービスセンターあうん  
Instagram始めました♪

Check!!→



DAY.CARE.AUN

フォロー&良いね♥も、よろしくお願いします♪