



ケアハウス たもん

9/14に5年ぶりにみんなで集まっての敬老会を開催しました！
今年ケアハウスでは、古希1名、喜寿1名、米寿2名、卒寿1名、
白寿1名で、祝いの方計6名おられました。
皆様本当におめでとうございます(*^_^*) 来年もみんなで
お祝いできまように
この一年を大切に過ごしましょう！



今が旬！サナア（秋刀魚）について

秋の味覚の代表格といえ、やっぱりサナア！「秋刀魚」と書くその名の通り、刀のように細長く銀色に輝く姿が特徴です。10月は旬のピークで、脂が乗っていて旨味が格別。焼くだけでささうにはるほどの美味しさです。実は、サナアは目が大きくて視力が良く、群れて泳ぐ習性があります。漁では光を使って群れを集める「棒受け網漁」が主流。昔はサナアが大量に獲れすぎて「猫またぎ」と呼ばれ、猫すら見向きもしないほど安かった時代もあったとか。今では考えられませんが。



【主な栄養素と健康効果】

栄養素	含有量 (100gあたり)	主な効果
タンパク質	約 18~23g	筋肉の維持・修復、美肌・美髪をサポート
DHA (ドコサヘキサエン酸)	約 1200~2200mg	脳の発達、認知症予防、動脈硬化予防
EPA (エイコサペンタエン酸)	約 700~1500mg	血流改善、抗炎症作用、血栓予防
カルシウム	生：28mg、缶詰：250~280mg	骨の強化、骨粗しょう症予防
ビタミンD	約 12~16 μg	カルシウム吸収促進、免疫力向上
ビタミンB群 (B2・B6・B12など)	豊富	エネルギー代謝、造血作用、皮膚・粘膜の健康維持
鉄分	比較的多い	貧血予防、酸素運搬能力の向上

サナアはまさに「美味しくて体に良い」魚。旬の時期に塩焼きや煮付けで楽しみながら、健康も美容も手に入れちゃいましょう！



社会福祉法人 天摂会

- てんせつかい 検索
- QRコード
- ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
☐ 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
☐ 多聞荘ショートステイセンター
☐ ケアハウスたもん荘 ☐ 多聞荘指定居宅介護支援事業所
- ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1 丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
☐ 山陽多聞荘デイサービスセンター
- ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
☐ サービス付き高齢者向け住宅 ☐ 小規模多機能型居宅介護
☐ ハートフル多聞キッズルーム ☐ ハートフル多聞スマイルキッズ
☐ 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
☐ ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
☐ ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250
☐ グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600
- ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
☐ 盲養護老人ホーム備前多聞荘 ☐ 特別養護老人ホーム備前多聞荘
☐ 備前多聞荘ショートステイセンター ☐ 備前多聞荘訪問介護 ☐ 備前多聞荘相談支援事業所

社会福祉法人 天摂会

2025年10月号

Instagram
はじめました！

TENSETSUKA TAMON

月刊 たーくん

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。



今年の敬老会は9月15日～19日の間に祝い年の方をなんと！！15名と大勢の方々を祝う事が出来ました(*^_^*) 皆様にお祝いのメッセージカードとお菓子の詰め合わせの方をプレゼントさせていただき、皆様非常に喜ばれておりました。皆様が元気にデイサービスをご利用していただければ幸いです。皆様非常にお祝いすることができ職員一同大変嬉しく思います。

改めて皆様おめでとうございます(≧▽≦)

多聞荘デイサービスセンター



特別養護老人ホーム多聞荘



9月14日、坂根特養とケアハウス合同で敬老会を行いました。

今年は傘寿・米寿・卒寿・白寿の方が10名に、代表してお祝いをお渡ししました。

それぞれの居室担当さんが選んだプレゼントを受け取り、感動して涙される方も

いらっしゃいました。昼食では敬老の日を祝って、豪華なお弁当ができました。

コロナも少し移行となり、今回はご家族もお招きし、久々に家族団らんのひと時を過ごすことが出来ました♪ 皆さん、これからもお元気で楽しい日々を過ごせますよう、職員一同、心を込めてお手伝いしてまいります(*^-^*)



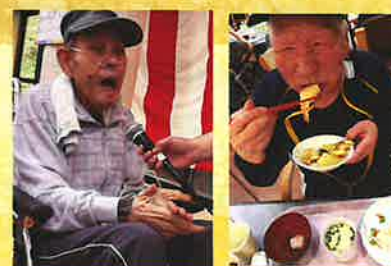
盲養護老人ホーム備前多聞荘

盲養護老人ホーム 備前多聞荘では、9月17日に敬老会を行いました。

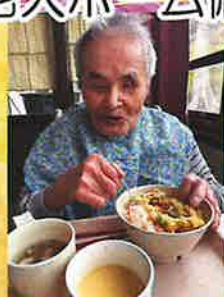
祝い年の方には、プレゼントと賞状が贈られ、職員から皆様に歌を贈らせて頂きました。

皆さんが知っている曲もあり、職員と一緒に普段より大きな声で楽しそうに歌われていました。

敬老会の後、昼食で寿司に天ぷら、茶碗蒸し、紅白饅頭といった、豪華なお祝いの料理を頂き、皆さん「美味しい」「いっぱい食べた」と言われ、喜ばれていました。



特別養護老人ホーム備前多聞荘



9月17日に敬老会を行いました。敬老会の前にちらし寿司や茶碗蒸し、天ぷらといった豪華な昼食をいただき、皆さんとても喜ばれていました♪

今年の長寿のお祝の方は5名おられました！表彰状を受け取り、お祝いの言葉をもらい、とても喜んでおられました！これからもお元気で、長生きしてくださいね♡

山陽多聞荘
デイサービスセンター

10名の方が喜寿、米寿、卒寿をそれぞれ迎えられるさややかですがお祝いをしました。突然のお祝いに驚かれたりあまりにも若々しく見た目年齢と実年齢との違いにこちらの方が驚かされました。山陽多聞荘では初めて百寿を迎えられる方もおられました。楽しいことばかりではなく苦難も多かったであろう100年の人生を歩んで来られた利用者様には人生の先輩として敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。利用者の皆様、これからも健やかに過ごして下さい。



ハートフル多聞

9月ハートフルカフェ&誕生日会では、額田施設長より「自然災害時の避難」についてお話を頂きました。いざという時の為に、皆さん熱心に聞かれていました。職員ももちろん、とても勉強になりました。

9月15日に「敬老会」を開催し「大人の部活・音楽やる部」の方々による演奏会を披露して頂きました。知っている曲が流れると、口ずさんだり手拍子をしたりと、とても刺激のある楽しい時間を過ごす事が出来ました。今年度の、祝い年の方は9名でした。まだまだ暑い日が続いていますが、お体に気を付けてこれからも元気に過ごしていきたいと思います。



グループホーム ハートフル多聞

開設から3年目を迎え、9月14日に「家族交流会」を開催しました♪日頃の生活の様子を実際に見て頂きながら歌や体操と一緒にを行い、食事会を実施しました。今後も皆様に安心して、そして楽しくご参加いただける交流会を続けてまいります。ご参加いただき、誠にありがとうございました。

