

簡単ヘルパーレシピ

【かぼちゃツナ入り揚げないコロッケ】



◆材料◆
・かぼちゃ 1/4
・ツナ缶 1缶
・パン粉 1カップ

- ①かぼちゃの種を取り、ラップに包んで電子レンジで加熱する(600Wで5分)
- ②かぼちゃをつぶして、汁をきったツナ缶を混ぜる(お好みで砂糖を入れてもgood★)
- ③かぼちゃを6等分(たわら型)に、丸める
- ④フライパンにパン粉を入れてきつね色になるまで炒める
- ⑤丸めたかぼちゃにパン粉をまぶし、盛り付けて完成！

YouTube公開中！



寒い季節はかぼちゃ

かぼちゃにはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能を高める効果が期待できます。特に、風邪や感染症を予防するのに役立ちます。また、「体を温める食材」とされており、特に寒い季節に食べると冷え性の改善や血行促進の効果が期待できます。

きたふく写真館



毎月写真を提供して下さる職員Kさん。先日、豊前枝川内あじさい祭りフォトコンテストで入賞されました★(→)

いろいろな所へ出向き、写真を撮影されているKさん。日の出🌅📷を狙う為に4時起き…なんて日もあるそうです👀！そのパワフルさにいつも驚かされていますが、それ以上に

Kさんの写真に癒されています😊きたふくだよりの読者さんからも「写真がいつもキレイ」と好評です♥♥



青空と雲影(宗像)



稲架はさ(河内)



石畳と銀杏(戸ノ上神社)



コスモス



赤そば

気まぐれ編集後記

-感謝祭-

きたふくではすっかり秋の風物詩となった“きたふく感謝祭”😊今年も近隣の方をはじめ、多くの方にお越しいただきました。会場を盛り上げてくれたパンダさん🐼正体は八幡西のケアマネだという噂が…😊パンダさん、引っ張りだこでいろんな方の記念写真に写りました🐼当日はスタッフ皆忙しく…👀でも、楽しく過ごすことができました😊ご来場くださったお客様、ご協力くださった全ての皆様に改めて感謝申し上げます。



パンダさんと密談中



ありがとうございました♥

餅詰め注意報



年末年始の楽しみのひとつ、お餅😊しかし、毎年、多くの方が窒息事故で救急搬送されています。

安全ポイント

小さく切る 一口サイズより小さめに。
よく噛む ゆっくり、30回を目安に。
水分と一緒に お茶や水を少しずつ。
周りの人と できれば誰かがいる時に。
お餅などを喉に詰めないように
楽しいお正月を過ごしましょう！

きたふくだより

第283回 12月号

発行者◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住所◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬場
1丁目3番21号
編集◆お客様相談室
☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「火災防止」

・火災の危険性がある暖房器具の総点検を実施します。



気づかぬうちにカラカラ！？冬の“かくれ脱水”に注意

「脱水症」と聞くと、夏の暑い時期を思い浮かべる方が多いかもしれません。

しかし…実は、冬こそ脱水に注意が必要な季節です。

空気が乾燥し、暖房の使用や厚着による発汗、呼吸による水分の蒸発などで、知らないうちに体の中の水分が減ってしまいます。



のどが渴かなくても水分は足りていません

寒い季節はのどの渴きを感じにくくなります。特に高齢の方は、もともと渴きの感覚が鈍くなりやすく、気づいたときにはすでに軽い脱水が始まっていることもあります。

「汗をかいていないから大丈夫」と思っている、わたしたちの体は呼吸や皮膚から常に水分を失っています。

-かんたんにできる脱水予防-

- ・のどが渴く前に、少しずつ水分補給
- ・入浴の前後、寝る前、朝起きたときにコップ1杯の水
- ・部屋の湿度は40～60%を目安に加湿
- ・食事からの水分も大切に(味噌汁・スープ・果物など)

-押さえておきたいポイント-

冷たい飲み物を避け、常温の水や白湯を積極的に摂取することが大切です。温かい飲み物で体が温まるとともに水分を補給でき、効率的に脱水を予防できます。寒い冬でも、こまめな水分補給を心がけましょう。

脱水のサインを見逃さないで

- ・口や唇の乾き
- ・尿の色が濃い
- ・めまいや立ちくらみ
- ・だるさ、食欲がない
- ・皮膚がカサカサしている

ひとつでも思い当たるときは、こまめな水分補給を心がけましょう。

小さな気づきが健康を守る

冬の脱水は、風邪や感染症、体調不良のきっかけにもなります。みなでお互いに「お水、飲みましたか？」と声をかけあうことが、元気に冬を過ごす第一歩です。小さな気づきとコップ一杯の水が、わたしたちの健康を守ります。

きたふく感謝祭2025

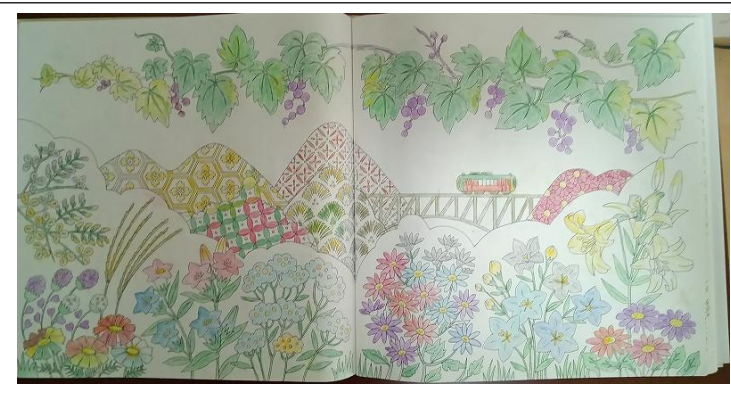
「たのしい!」「ありがとう!」「おいしい!」が溢れた10月25日。お客様、ご家族様、地域の方々など、きたふくと関わりのある全ての方々へ感謝の気持ちを込めて「きたふく感謝祭」を開催いたしました😊❤️会場の八幡西ケアセンターでは屋外・屋内ともに大盛況! 200名近いお客様にご来場いただき、キッチンカーのグルメに、お米のすくいどり、産直品販売やハープの演奏などなど…ご来場された皆さまと一緒に笑顔いっぱいの時間を過ごしました😊😊😊



門司区 漆原和恵様



八幡西区 西悦美様



小倉北区 ペンネーム 岸川美砂代様

朝冷えのまだ抜け出せぬ
ダウンの布団
猫と二度寝の夢の中
ストーブの上のおでん鍋
「ただいま」の声待つ
しみじゅわあゝの大根
紅葉落葉カサコソと
風にまかれて
銀杏ひとつボタンと落ちる

小倉南区 京ちゃん様



八幡西区 宮原次枝様



戸畑区 中園チエ様

もう一度取りに行きたい女
裏庭に早々咲いた萩の花
背はちぢみ手直し多き秋の服
秋の日や臉に出来たイボを取る
秋雨や土には優しきしめりかな
七草を育ててみたいと思う日々

門司区 今尾歌子様



小倉南区 向山千代孝様

秋夕焼け
畑荒しを
黒い影
紅葉狩り
暑さ続きし
色冴えぬ
霜月や
仲間はずれの
猿見たり
鮭上る
川に入りし
親子熊
涼しきや
カルスト台地
千鳥かな
秋風に
バルーン高く
宙に舞う
霜月や
米を買えずに
焼うどん

現役で絵画教室の講師をされている久保様。現在も版画の制作を続けておられます。本作品はふすま程の大きさがある大作です。小倉北区 久保典子様



版画「白と黒の影」



小倉北区 O・S様



門司区 井上洋美様

