



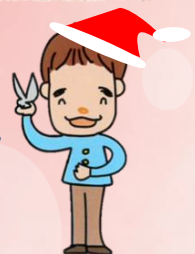
## 12月の予定

- 6日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～  
13日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～  
20日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～  
22日(日) 8時30分～ フィルター清掃  
ワックス清掃  
23日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと  
27日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～

※22日のフィルター清掃は4階から実施します。その後、ワックス清掃を行います。作業に関すること以外のお声掛けはご遠慮ください。



23日は年内最後の高志の郷での営業です。  
サッパリしてお正月を迎えませんか？



11月17日に高志の郷内で地域の皆様と入居者様合同でのフラワーアレンジメント教室を行いました。今後も皆様に楽しんでいただける企画を開催していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。





今月は柚子のお話です。柚子はミカン科に属する柑橘類で、耐寒性が強く栽培しやすいので家庭菜園としても人気があります。選ぶ際は、果皮全体が色づき、皮が固くて張りがあり香りの良いものが好ましいです。

栄養面では、疲労回復効果のあるクエン酸を含み、食物繊維のペクチンやビタミンCも含まれます。昔から「冬至にゆず湯につかると風邪をひかずに冬を越せる」といわれていますが、冬至でなくてもゆずの香りを楽しみながらの入浴は心身がリラックスできて良いですね。皮の油胞(小さい粒々)には柚子の強い香り成分<ユズノン>が含まれているので実だけでなく皮も絞ることをお勧めします。

柚子の皮にはリモネンやピネンなどの香り成分が含まれるためリラックス効果があります。柚子は皮も実も種も全て使用でき、捨てる所がないと言われていています。種を焼酎に浸けるとペクチンの効果でとろみのある自家製化粧水になります。また、種を醤油につけておくとゆず醤油になります。柚子の皮は細切りにし天日で乾燥させると長期間保存できます。また、柚子ジャム、ポン酢醤油(醤油とかつお節をレンジで加熱し柚子果汁と皮を入れ一晩寝かせた物)、柚子味噌、柚子を使ったシャーベットやケーキ、飲み物など様々な調理素材として香りや味を楽しめます。

今が旬のゆずを大いに楽しみ風邪予防にも繋げたいものです。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

