

地域に密着した介護サービスを提供する、  
伊野本陣の家族便り

# 伊野本陣は、い〜のお〜

## 11月号

平成25年11月8日発行 第48号



### 伊野コミセンサロン



10月1日（火）、伊野のコミセンで毎月1回開かれている『伊野コミサロン』へ出掛けました。今回は、歌やハーモニカの演奏などもあり一緒に口ずさんでいらっしやいました。地域の方との交流の場としてこれからも参加していきたいと思ひます。

### ボランティア



### 伊野小2年生来訪

10月18日（金）伊野小学校の2年生が見学を訪れ、歌や踊りを披露してくださいました。かわいらしい子ども達の姿に皆さん手拍子を打ちながら笑顔で楽しんでいらっしやいました。



10月23日（水）白石様と福間様のお二人が来訪くださり『出雲弁の寸劇』を披露してくださいました。ズーズー弁の劇に皆さん笑いがとまらずとても楽しんでいらっしやいました。

### 11月の行事予定

- 11月 5日 遠足  
(もくせい・やまもも)
- 6日 遠足  
(つばき)
- 13日 バイキング食
- 15日 避難訓練

秋も深まり、もみじやイチョウの木々も紅葉の見頃を迎えましたね。

自然豊かな島根には、紅葉の名所も沢山あります。晴れた日には、紅葉狩りに出掛け自然を満喫してみるのもいいですね。



## 紅葉スポット

- ・ 鱒淵寺（平田）
- ・ 一畑薬師周辺（平田）
- ・ 立久恵峡（出雲）
- ・ 松江城（松江）
- ・ 由志園（八束）
- ・ 足立美術館（安来）

## 秋の味覚レシピ ～地元の食材を使って～

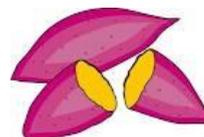
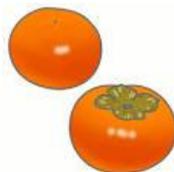
### ☆さつまいもと柿のサラダ☆

#### 材料

- ・ さつまいも 120g
- ・ 柿 1個
- ◎ プレーンヨーグルト 大さじ2
- ◎ マヨネーズ 大さじ1/2
- ◎ レモン汁 小さじ1
- ◎ はちみつ 小さじ1
- ◎ 塩 少々
- ・ レーズン 大さじ1/2
- ・ くるみ 大さじ1/2

#### 作り方

- ① 柿とさつまいもを1.5cm角にカットする。
- ② さつまいもを水にさらしてから蒸す。
- ③ ◎の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 柿とさつまいもを◎で和え、レーズンとくるみを混ぜ ☆できあがり☆



さつまいもにはカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムを尿と一緒に排出してくれる、高血圧にはとても重要なミネラルで、カリウムが多い食品を摂ると減塩効果が高まり高血圧の予防改善に効果的と言われています。

### 発行 有限会社 伊野本陣

- ・ 小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・ グループホーム やまもも
- ・ デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール [inohonjin@hit-5.net](mailto:inohonjin@hit-5.net)

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

#### 経営理念

安心と尊厳の  
ある生活を  
営むことの支援

#### ケア理念

共に喜び  
共に楽しみ  
共に笑って  
共に過ごす

