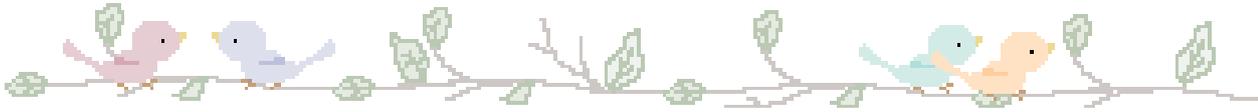


「ゆうゆう北久里浜だより」



秋刀魚

秋刀魚が不漁というニュースが流れたりしていますが、昔から食卓にサンマがのぼる季節になると、夏ばてや肩凝り、腰痛が治ると言われています。また、サンマには頭の良くなるDHA(ドコサヘキサエン酸)や動脈硬化を防ぐと言われるEPA(エイコサペンタエン)がイワシやサバに次いで多く含まれています。

さらに、目の劣化予防に効くビタミンEや、風邪の予防に効くビタミンA、貧血予防のビタミンB12なども豊富にあり、これにビタミンCのレモンと大根おろしを添えれば栄養満点です。名前の由来は本朝食鑑』には「乃宇羅畿(のいらぎ)」、『和漢三才図会』には「佐伊羅(さいら)」、『浮世床』には「鱈(さんま)」、『日本産物誌』には「青串魚(さんま)」など、さまざまに呼ばれています。また、大漁祈願の供物「祭漁(さいら)」から転じたという説や、魚体が狭く長い為、「狭直魚(さんま)」からとする説もあります。

江戸時代から明治かけては「三馬」の字を使っていました。現在の「秋刀魚」の字が使われる様になったのは、明治の末から大正の始め頃にかけてです。

ランチツアー、お神輿



和食レストランでお魚料理やラーメン屋で餃子・ノンアルコールビール付の王道セットを堪能して頂きました。またリビングからお神輿を眼下に通るのを楽しんで頂きました。

スイカ割り、花火



皆様にスイカ割りに「チャレンジして頂きました。川は硬く割るとこまではいきませんでした、うまく当てられていました。また花火で残り少なくなった夏を楽しみました。

室内レクリエーション



音楽療法や書道教室、お茶会カラオケ教室に風船バレーなど今月もいろいろなレクリエーションに皆様熱心に参加して頂きました。

ゆうゆうガーデン



4階でノンアルコールビールやジュースのお好みの飲物とお菓子でちょっとしたパーティーを開催しました。

名所紹介

どぶ板通り



正式には「本町商店会」といい150軒ほどの商店・飲食店があります。アメリカと日本の文化が融合した独特の雰囲気を持つ商店街で、横須賀に縁がある有名人の手形が通りの路面に埋め込まれたり、週末にはフリーマーケットやストリートライブ、パフォーマンスが開催されます。パン祭りも開催され、ソフトフランスやポテチパン、海軍カレーパンなどの横須賀独自のパンをはじめ、各店舗の目玉商品が並びます。

お知らせ

◆ 10月アクティビティ予定

- ・ソレイユツアー
- ・デニーズツアー
- ・お買物サロン
- ・音楽療法
- ・民謡教室
- ・お茶会
- ・詩吟教室
- ・メガネリフレッシュ
- ・書道教室
- ・カラオケの会

訪問花屋

毎月1回花屋のヌーンフロスに出張販売していただいています。メジャーでない花ももってきてもらい、新しい花を知ったり、季節を感じたりして喜んでいただいています。



ナーシングホーム 北久里浜

〒239-0807

横須賀市根岸町3-2-14

電話 046-838-5778