



セントケア・グループ



福祉の街

レンタルふくしのまち鴻巣便り

Vol.84

2026年1月号

☎ 048-543-5848



福田 昌弘【所長】
(ふくだ まさひろ)

お勧め健康食材

前月号でお伝えしましたとおり、私が意識的に常食してお勧めな食材を一部ご紹介します。
最強の抗酸化力を持つミニトマト・鮭や桜エビ。
つまり「リコピン」と「アスタキサンチン」です。
リコピンの抗酸化力がとても強力なのはご存じの方も多いと思いますが、リコピンをも超える最強の抗酸化成分が「アスタキサンチン」です。主にカニやエビ、鮭や鯛、タコなどに含まれますが、中でも含有量がとても多いのが、まるごと食べられる桜エビです。
病気知らずの参考になればと思います♪
来月号に続く。。。



加藤 忠志
(かとう ただし)

最近

眼鏡を新しい物に変えました、以前の物はレンズが小さい軽量フレームで3年くらい掛けていましたが、老眼が進み遠近が見えにくくなったので、レンズが大きいフレームに変えて近くも見やすい物にしましたが、その分フレームも重くなり鼻パッドの跡がくっきり付くのと痛くなるので、次はノーズフリーの眼鏡にしようと思います。



阿部 友亮
(あべ ともあき)

好きな味噌ラーメン

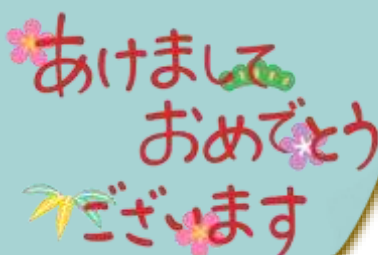
一番好きなラーメンは家系とか豚骨なのですが最近味噌ラーメンも好きで久喜市にある「もっけい」というお店の味噌ラーメンが美味しくてたまらんです!!ただ今回の写真は辛味噌になります。辛さも選べるのですが、その中でも一番辛くない物にしたのですが私には辛くてやっぱり普通の味噌ラーメンが好きです。(笑)今度行った時はまた味噌ラーメン食べたいと思います♪また同じ久喜市にある「もみじ」というラーメン屋も気になっているのでそちらも行きたいと思います!!



波田野 正
(はたの あきら)
理学療法士

初詣は毎年ここ!

皆様、新年明けましておめでとうございます。本年も精一杯努めますので、よろしくお願いいたします!さて、私は年明け早々に「埼玉厄除け開運大師 龍泉寺」へ初詣へ行行って参りました。テレビでも紹介された"大開運守り"はもちろん、1日から開催されているお寺マルシェでは、屋台・キッチンカーで美味しい料理や地酒が販売されています。寒い中で食べるもつ煮込みやじゃがバターは絶品です...!12日まで開催予定なので、興味のある方はぜひ足を運んでみて下さい!
(この記事は12月中に書いています笑)





今月の地図情報はお休み☆

新春の候、気持ちよく新たな1年を迎えたいのに基本的に体のどこかしらが不調!…せめてこの文をお読みの諸兄諸姉におかれましてはどうかご壮健であられますように。そんな祈りを込めつつしたためました、皆様毎度お馴染み胡乱なスイーツ記事で新年のご挨拶をお届け致します!今年もどうぞ宜しくお願い致します!!

写真は、日本全国津々浦々、鴻巣市周辺からだ"エルミこうのす""モラージュ菖蒲""アリオ上尾"あたりが足を運ぶに易いだろう、コーヒーと輸入食品のワンダーショップ『カルディコーヒーファーム』さんのオリジナル商品『アップルチョコレートケーキ ラム酒入り(税込¥645)』です。こちら、2024年の冬頃に某巨大SNSで大いにバズりその筋(どの筋だ?)に広く名の知れ渡った一品でして、当事私も是非食べてみたいと方々手を尽くしつつ三千世界を巡り廻って探したものの奮闘の甲斐も虚しく嗚呼矢尽き刀折れ……結局、涙とか鼻水とかその他色々な汁を飲み下しながら今日までまるまる1年じっと我慢の子でありましたが、この度そんな艱難辛苦の日々に遂に終止符を打つことができました!!長かった…!!それはもう実に長かった…!!ありがとう、カルディコーヒーファームエルミこうのすショッピングモール店さん…!!!

さて本題のケーキに触れていきますが、この何ともエレガントかつどこか艶っぽい包装の裏面に書かれた説明書きによれば『シナモンの香りとラム酒を利かせた濃厚なチョコレート生地に、ドライアップルを加えてしっとり焼き上げた、贅沢な大人のケーキです。』との事。掲げられた概説に偽りなく、一口齧れば芳醇なチョコレートの苦みとそれを包み込むラム酒の熟成された酒精の薫味、そしてドライアップルのしゃりとした食感の隙間からやってくる優しい甘酸っぱさがお口いっぱいに広がり、噛む程に際立つ味わいの三重奏を嚥下して名残惜しくも別れを告げると、秋の残り香のような郷愁さえ感じさせる林檎の香りがシナモンの香り高い風味と共に口内を優しく包み込み鼻から抜けていく…っ!まさに晩秋から冬へ至ろう今、自然の齎す温かで豊かな恵みの季節から、肌刺す木枯らしを人の営みの温かさで乗り越える季節への移ろいを彩るに相応しい、品位と重厚さの中に多様な温もりを感じる一品でした。これがもう、購入した時は一袋に感じる重量感に幸福度MAXだったはずなのに、5切れ入りの内の2切れを食べたあたりで『もう3切れしか残っていないのか…っ!』という焦燥感に駆られる程美味しい!!気がつけば追加で4袋購入しちゃったりしてもうやめられない止まらない!!

そちらが『大人のケーキ』を標榜するなら、こちらは食べたい時に食べたい物を食べたいだけ買えちゃうという大人の特権を行使するまでっ!!そうでもなければ大人なんてやってられもんね〜っ!!! (滂沱) 迎える新年、然るべき責務とともに"大人"である事を全うせざるを得ない日々の始まりに、大人だからこそその楽しみをひとひら添える贅沢なひと時をこの逸品で…是非!

黒沢 紫雲
(くろさわ しうん)
義肢装具士

