



ごてわん編集長が行く！

ごきげんランチ日和

美味しいもの大好き！ごてわん編集長が秋田県内の
素敵なランチスポットにお出かけ♪





Point

午前11時30分までに来店すると、リンゴカルピランチが
お得になるよ。ちょっと早めの
ランチなら、お腹もお財布も
嬉しいね。



大同門 秋田店

秋田県秋田市卸町1丁目1-5
TEL.018-824-5129



※許諾申請しておりませんので、店内画像は控えさせていただきます。

食欲の秋は焼肉で決まり
大同門の名物
リンゴカルピを堪能！

皆さんこんにちはワン！ごて
わん編集長です。暑さも落ち着
き、少しずつ秋らしい空気を感
じる今日この頃。秋とごてわん
といえば、やっぱり「食欲の秋」
でしょ。ということで、今回は
お腹を空かせて秋田市卸町にあ
る『大同門 秋田店』さんへ行っ
てきたよ。

今回のお目当ては、超☆人気
メニュー「リンゴカルピ」。大
同門の商標登録商品で、秘伝の
タレに職人の手で一枚一枚、て
いねいに漬け込んで作られてい
ます。お肉がとっても柔らかく
ジューシーな味わいが特徴。リ
ンゴの甘みとコクがしっかりと
感じられます。

さっそくお肉を網にのせる
と、ジュッという音とともに
香ばしい香りが。焼き上がった
お肉を頬張るとご飯がどんどん
進む味わいで、思わず箸が止ま
らなくなるワン。食欲の秋に楽
しむちょっぴり贅沢な焼肉ラン
チを、ぜひ味わってみてね！

10月

の秋田は夏の暑さも落
ち着き、空気がぐっと
澄んでくる季節です。朝晩には肌寒さを
感じる日も増え、山々や街路樹は少しず
つ赤や黄色に色づき始めます。この時期
の秋田は、まさに実りの季節。新米が店
頭に並び、きりたんぼやだまこ餅など、
秋田ならではのあたたかい料理がより一
層おいしく感じられます。旬のきのこや
根菜を使った食事も、冷え始めた体をや
さしく温めてくれます。休日には、紅葉
を探しに少し足を延ばすのもおすすめです。
。日中と朝晩の気温差が大きくなる時
期でもあるため、羽織れる上着を用意し
ながら、秋田ならではの短く豊かな秋を
楽しみたいですね。



編集後記

甘い香りに誘われがちな秋

秋の匂いの代表格として挙げられる金木犀ですが、北限が秋田なのをご存じですか？ 近年は温暖化の影響もあり北海道でも稀にみられるそうですが、それでも北国ではまだまだ貴重な存在。道端で香ってきた時には特別感を感じられそうですね。

文：A型就労支援事業所 Barrier Free 根真知（ごてんまり事務業務担当）

発行：合同会社AddCare

ごてんまり 訪問看護ステーション ごてんまりダッシュにかほサテライト 由利本荘市岩城内道川築防渦55-6 Tel.0184-73-3828 Fax.0184-74-4123	ごてんまりZ 訪問看護ステーション ごてんまりZ河辺1号サテライト ごてんまりZ新国道2号サテライト 秋田市御所野湯本2丁目1-2 秋田物流センターA-2 Tel.018-829-1611 Fax.018-829-1622	ごてんまりα 訪問看護ステーション 仙北郡美郷町六郷字古館南6 サテライト六郷 Tel.0187-73-6866 Fax.0187-73-6844	Ccolorのごてんまり 横手市中央町6-23 1F Tel.0182-38-8688 Fax.0182-38-8455	ナーシングホームてまり 由利本荘市岩城赤平鶴巻 179-4 Tel.070-4195-7328
『ごてんまり』本荘 ケアステーション Tel.080-1296-3808 Fax.0184-74-4123	『ごてんまり』秋田 ケアステーション Tel.080-4125-7302 Fax.018-829-1622	にここにごてん 訪問看護ステーション 雄勝郡羽後町西馬音内字中野 32-3サンフラワー憩 Tel.0183-56-8145 Fax.0183-56-8195	ごてんまり青い鳥 訪問看護ステーション 秋田市仁井田新田2丁目2-23 フェリーチェにいだ102 Tel.018-853-5890 Fax.018-853-5892	ごてんまりK 訪問看護ステーション 秋田県湯上市 天王字持谷地 117-41 Tel.018-853-0834 Fax.018-853-0835

訪問看護の今を伝える広報誌 ごてんまりTIMES



秋を味わう「おうち時間」

木々が鮮やかに色づき、澄み切った秋空が広がる季節となりました。外の景色を楽しむのも秋の醍醐味ですが、少し肌寒くなってきた今は、家の中でゆったり過ごすのも秋ならではの楽しみです。旬の食材を使って秋の味覚を味わったり、映画や音楽の世界に浸ったり、絵を描くなど創作に心を寄せたり。そんなひとときが、心をほっと和ませてくれます。日増しに秋が深まる今こそ、好きなことに没頭する絶好の機会。いつもより少し特別な「おうち時間」を取り入れて、秋の日々をゆっくり過ごしてみませんか。

2026.10
VOL.18

今月の特集

10月10日は 転倒予防の日

安心してこの先も
過ごすために♪

住み慣れた自宅でも油断は大敵。
段差の解消や足元の整理を行い、
転倒事故を防いで安全に暮らしましょう。

実は、屋内での転倒が多いことをご存じですか？

屋外での転倒に意識が向きがちですが、
実はご自宅の中でも転倒は多く起こっています。
床に置かれた物や小さな段差、慣れた環境での
油断などが原因になる事も。
また、運動の機会が少ないと筋力が低下し、
ちょっとしたつまずきでバランスを崩しやすくなります。



転倒は「予防できる事故」です！

ご自宅の環境を少し整えたり、毎日少しでも体を動かすことで、
安心して過ごせる時間が増えていきます。

思いもよらない
ところでつまずいて…

家の中なのに
転んでしまった…

毎日のちょっと運動

無理のない範囲で体を動かすことも、転倒予防につながります。

つま先上げ

椅子に座って、
かかとを床につけたまま、
つま先をゆっくりと上げる。

(10回×2セット)

立ち座り

椅子に手を添えて、
ゆっくり立って、ゆっくり座る。

(5～10回)

かかと上げ

台や机につかまり、
かかとをゆっくり上げ下ろす。

(10回)

自宅で見直したい7つのポイント



ちょっとした工夫で
安全な暮らしに

1 床に物を置かない



新聞や洗濯物、コード類が足に引っかかりやすくなります。歩く道だけでも、軽く片付けておくと安心です。

2 小さな段差に気をつける



ほんの1～2cmでもつまずくことがあります。段差の縁に色テープを貼ると、見えやすくなります。

3 手すりを上手に使う



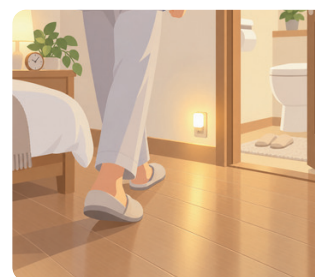
玄関・トイレ・浴室・階段は転びやすい場所です。立ち上がる時や方向を変える時に、手すりを使いましょう。

4 滑りやすい場所の対策



浴室や脱衣所は濡れやすく、特に注意が必要です。滑り止めマットを敷く、濡れた床は早めに拭くと安心です。

5 夜は足元灯で明るく



暗いと段差や物が見えにくくなります。寝室からトイレまで、小さなライトを置いておくくと安心です。

6 敷物のめくれに注意



カーペットやこたつ布団がめくれていると危険です。両面テープで固定するか、必要なければ外しておきましょう。

7 滑りにくい履物を選ぶ



スリッパや靴下は滑りやすくなることがあります。かかとのある室内履きが安心です。

今日からできる！ 3つの習慣

床に物を置かない

夜は足元灯をつける

毎日少しでも
足の運動をする

転倒は、ちょっとしたつまづきから年齢問わず誰にでも起こりやすいものです。

今日からできる3つの習慣を意識することで、ヒヤッとする体験が減ってきます。

ご自宅の環境を整え、できる範囲で体を動かしながら、安心して過ごせる毎日をつくっていきましょう。

