



＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

・・・ < オクラのそぼろ炒め > ... 作り方(約 2人分)

<材料>

おくら .. 5本 豚ひき肉 .. 20g 赤ピーマン .. 10g
料理酒 .. 小さじ1 みりん .. 小さじ1 砂糖 .. 小さじ1
薄口醤油 .. 中さじ1 塩こしょう .. 少々 油 .. 適量

<作り方>

1. おくらは塩ゆでしてヘタを切り落とし、5mm位の厚さにななめに切る。
2. 赤ピーマンは薄くせん切りにしておく。
3. フライパンに油をしいて豚ひき肉を炒め、火が通ったら赤ピーマン料理酒、みりん、砂糖、薄口醤油、塩こしょうを加えてさらに炒める。
4. 最後に、おくらを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。

おくらのネバネバ成分には食物繊維が含まれ、コレステロールや血圧の低下に働き、整腸作用もあると言われています。また、おくらに含まれるβカロテンは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。



<ケアガーデン薬師：栄養士 濱田 >

＊ ＊ 介護予防 「 雑学クイズ 」 ＊ ＊

- ①招き猫の右手は何を招いて、左手は何を招いているのでしょうか？
- ②「卵」と「玉子」の違いは何でしょう？
- ③「配布」と「配付」の違いは何でしょう？
- ④京都の舞妓さんがよく使う言葉で「おいでやす」と「おこしやす」がありますが、この違いは何でしょう？
- ⑤「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょう？

答え合わせ ①右手→金運・左手→人(客)を招いています。時には両手を挙げている招き猫もいるようですが...

②卵→調理されていない状態、玉子→調理済みのものを言うようです。

③配布→多くの人に渡す時・配付→一人一人に渡す時に使うようです。

④おいでやす→初めてのお客に使う言葉・おこしやす→常連さんに使う言葉。

⑤材料や作り方はほぼ同じですが、季節によって呼び方が違うようです。

おはぎ→秋の花、萩にちなんでお萩・ぼたもち→春の花、牡丹にちなんで牡丹餅それがなまってぼたもちと言われるそうです。



・・・ 編集後記 ・・・

今月号より新しいメンバーでの広報誌作成になりましたが、いかがでしょうか。早いもので年度が変わり3ヶ月が過ぎました。そろそろ新生活に慣れてきたのではないのでしょうか。これから暑くなりなりますが、水分補給をしっかりとし体調を崩さないように元気に夏を乗り切りましょう。

次回の広報誌は、平成24年10月15日 発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net> <広報委員:原之園>



城西いきいき応援隊

夏号 医療法人慈恵会広報誌 NO. 22

平成24年7月15日発行



** 夏の風物詩 ** “そうめん” そうめん流し？ 流しそうめん？

日本の夏の風物詩の1つ、「そうめん」。屋外では竹筒を半分にし、繋いだ物に流して箸でつかまえて食べる「そうめん流し」も夏の楽しみの1つです。皆さん知っていますか？“そうめん流し”と“流しそうめん”の違い。

「そうめん流し」の始まりは宮崎県の高千穂峡と鹿児島県指宿市の唐船峡だそうです。元々は昭和34年に高千穂峡で竹樋に流すスタイルを“流しそうめん”と呼び、高千穂峡を“流しそうめん”発祥の地としていました。しかし、竹樋を使って流すやり方は、竹樋の使用限界が短く、労力がかかる欠点などがあった為、昭和37年に回転式のそうめん流し器を鹿児島県開聞町が実用化させ、回転式のそうめん流し器で楽しむスタイルを定着させました。その際に高千穂峡を“そうめん流し”発祥の地としたそうです。竹樋で流すそうめんを“流しそうめん”、回転式そうめん流し器で流すそうめんを“そうめん流し”と流す物と発祥地域の違いで呼び名がちがったそうです。

やっぱり夏の暑さを癒すのはそうめん流しですね。そうめん流しをご家庭で楽しんで、夏を乗り切りましょう！！

ちなみに、回転式そうめん流し器の全国シェア80%をしめる工場が鹿児島の加治屋町にあるそうです。(笑)

** 慈恵会 事業所紹介 **



土橋病院 外来

土橋病院外来患者様・当法人の様々なサービスを利用されている方々の健康管理をお手伝いする看護チームです。お家を中心に安心して過ごしていただけるようにケアマネージャーや関係先と、的確で密度の濃い情報交換・連携を行い健康管理・疾病予防の観点から、適切なサービスを提供できるよう日々頑張っています。



夜間対応型訪問介護

こんにちは！城西ナーシングホーム地下ヘルプステーションで夜間対応型訪問介護サービスを夜6時から翌朝8時まで365日専門スタッフが行っていきます。ご利用者様が、オペレーションセンターとボタン一つで通話が出来、すぐ対応できる安心介護で速やかに対応し必要に応じて訪問介護員が訪問します。夜間時の不安、心配事の相談、緊急時の対応など、ご家族の介護負担が少しでも軽減できるようにお手伝いしています。これからもよろしくお願い致します。



担当: 玉利

豆知識

…エアコン掃除の必要性和コツ…

使い始めて3年以上のエアコン内部は埃やカビの温床です。フィルターには、タバコ・ペットの毛・ダニなどの目には見えない“空気の汚れ”が潜んでいます。

◎カビが発生するとなぜ良くないのでしょうか

エアコン内部に発生したカビは孢子を空気中に撒き散らすので、そこから吹き出す風を吸い込むとアレルギーやアトピー等の病気の原因にもなります。他にも、結露しやすい窓際の本部がカビで腐り、建材が劣化、シロアリの発生等も起こります。

◎掃除の仕方

- エアコン掃除の基本は「フィルターの掃除」です。以前よりも冷房の効きが弱くなったと感じたときは、フィルターの目詰まりが最初に考えられる原因です。
- フィルターは掃除機かけ→台所用中性洗剤を薄めたもの(もしくは居住用洗剤)でブラッシング→水洗い→乾燥の順で行いましょう。フィルターを掃除機かけするコツは床に新聞紙を敷いてその上にフィルターを載せて吸引すると吸引力が増します。
- エアコン本体のお掃除は、まずは電源を抜いて前面パネルのホコリを掃除機で吸引、パネルの汚れには主に空気中に舞った料理油や外の排気ガス、タバコのヤニ汚れがあります。一般的には中性洗剤を水で薄めた物に雑巾を浸し、硬く絞って拭き上げます。その後水拭き、乾拭きを行います。

☆みんなが集まるお家、いつでも綺麗な空気でくつろげるようにしておきたいですね！☆

** 慈恵会 行事報告 ** ~第21回 慈恵会 大運動会~

今年も行われました法人大運動会。残念なことに天候に恵まれず、今年はそれぞれの事業所内での開催となってしまいましたが、老健とデイケアの合同で行われました運動会では参加された利用者様と見に来られた家族様が楽しそうにされているのを見ることができました。応援団の職員もこの日のために練習した応援合戦も迫力やかかわいさも見てとても盛り上がっていました。来年こそは広い会場で盛大に開催できればと思います。

選手宣誓

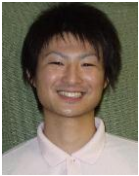


白熱した競技



MEMO

** 新入職員の紹介 **



- ★所属→老健
- ★氏名→柳 聡志 (やなぎ さとし)
- ★生年月日→平成3年9月24日
- ★血液型 O型
- ★趣味→スポーツ

- ★入職して→たくさんのご指導頂き、日々楽しいです
- ★一度やってみたいこと→ハワイに行きたい
- ★願いが1度だけ叶うならどんなことですか
→世界のみんなが平和に暮らしてほしいです。



- ★所属
→ケアガーデン中央駅前エーデルワイス
- ★氏名→長福 将大 (ちょうふく まさひろ)
- ★生年月日→平成4年12月26日
- ★血液型→AB型
- ★趣味→麻雀・野球・読書

- ★入職して→高校を卒業して福祉から離れていましたが介護職として勤めると利用者様との交流が楽しいです。
- ★一度やってみたいこと→スカイダイビング♪
- ★願いが一度だけ叶うならどんなことですか
→時間旅行をしたい

慈恵会つれづれ日記

「とある介護職員の休日」

夏バテなのか、五月病の残りなのか身体が重たい今日この頃。体力の衰えを早くも感じてしまい「こりゃあイカン」と夏バテ対策と体力づくりではじめた自転車……
それも連日降り続く雨に気負いしまつたく乗っていません。
これからますます暑くなり熱中症の心配もあります。こまめに水分補給をしながら、梅雨明ければまた乗り始めたいと思います。皆さんも熱中症にはご用心ください。

(老健勤務 有嶋)