

## \*\* からだいきいき健康レシピ \*\*

### 〈夏野菜そうめんチャンプルー〉

食べて元気!夏バテ予防!

#### 材料(2人分)

- ・そうめん 2束 ・豚ひき肉 100g ・なす 1本 ・パプリカ(赤) 1/3個
- ・細ねぎ 4本 ・にんにく 1/2かけ ・カレー粉 小さじ 1/2 ・ごま油 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々 ・酒 大さじ1/2 ・醤油 小さじ2

#### 作り方

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらし、水けをきる。パプリカは細切りにする。細ねぎは4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- ② 沸騰したお湯で、そうめんを袋の表示時間通りにゆでる。流水で洗い、水けをしっかりきる。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、ひき肉を入れてしっかり炒める。
- ④ なす、パプリカを加えてさらに炒め、塩・こしょう・カレー粉で味をつける。
- ⑤ 酒、醤油を加え、②と細ねぎを加えて強火で炒め、器に盛る。



## \*\* 介護予防 \*\*

### かかと上げ体操

立つ、歩く、走るなど立った姿勢の時にはふくらはぎの筋肉が働いています。これは大きな筋肉ではないですが、強い力を発揮し、鍛えるとしっかり歩けるようになります。また、「第二の心臓」と言われるほど血液を心臓へ戻す働きも担っています。かかと上げ体操を毎日コツコツ行い、転倒予防や血流改善につなげていきましょう。



①足を肩幅に開き  
背筋を伸ばす



②膝が90度になるように  
座る位置を調整する



③息を吸いながら踵をあげて  
吐きながらゆっくりおろす

目標の目安は片足15回程度

安定感のある椅子を使いましょう。

●脚が動かない●座面がなるべくフラット●回転しない●折り畳みではない

#### ・編集後記・

今年はオリンピックが開催されます。皆さんもテレビ観戦する際には、水分補給を忘れずに、適度に休憩を取りながら熱中症対策をしっかり行いましょう。暑い夏ですが、選手を応援してオリンピックの興奮を楽しみましょう!

次回発行は、令和6年10月15日の予定です。

<広報委員: 鶴田>



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



JIKEIKAI



枕崎 犬の白浜

いよいよ本格的な夏の到来ですね!皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、夏といえば花火大会や、甲子園、キャンプやバーベキューなど様々な楽しみがありますね!!また7/24・8/5日は夏の土用丑の日です。土用とは「季節の変わり目の約18週間」のことで本来夏だけではなく、立春 立夏 立秋 立冬の直前に年4回あるそうです。

大切な人達と、季節を感じるイベントに出かけ思い出を作ったり、食事から夏を乗り切るパワーをつけたりしてみたいはいかがでしょうか?その際は、熱中症対策や感染対策もお忘れのないようお願いいたします。私はキンキンに冷えたビールで夏を乗り切ります。

皆様のこんがり焼けた肌を見たり、夏の思い出を聞かせていただけるのを楽しみにしています!まだまだ暑い日は続きますがお体に気を付けてお過ごしください。

## \*\* 事業所紹介 \*\*

### 経営企画室

#### 介護職員養成研修事業

経営企画室は全職員のウェルビーイングを目指し、様々な事業に取り組んでいきます。本年度より立ち上げ、現在はまだ、介護職員養成研修事業をメインとしていますが、今後、人員確保や職場環境改善、各種研修、IT化の推進など少しずつ改革していきます。

なお、介護職員養成研修事業では、「資格を取得し介護職として就職したい」「家族のために介護技術を身につけたい」など、介護未経験の方でも介護・福祉分野の知識・技術を学び、資格も取得できる「実務者研修」を開催しています。卒業後に慈恵会に入職し、介護職として働かれている方もたくさんいます。年3回開催しておりますので、興味のある方は是非お気軽にご連絡下さい。



連絡先 099-256-4960  
担当 田島

## \*\* 行事報告 \*\*

### ♪ ようこそ ドルチェの皆様 ♪

令和6年5月13日  
城西ナーシングホームデイケアにて母の日会を開催しました。その中で大正琴サークル「ドルチェ」の皆様をお招きし、演奏をして頂きました。

大正琴の音色は哀愁があり優しい音色でした。初めて聞く方が多く、昭和の歌謡曲から始まり、最後の曲は「夕焼け小焼け」を弾いて下さり全員で歌うことも出来ました。

「母を思い出しながら聞き入りました。心が軽くなりました。」などのお声を頂いています。



## \*\* 豆知識 \*\*

### ～ 食中毒に要注意! ～

夏は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えます。食中毒の原因になる細菌は、主に肉や魚や卵に付着していて、食べ物と一緒に体内に入ると腸の中で増えて腸に炎症を起こします。

#### 食中毒の症状には...

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱などがあります。重症化して血便などの症状が起こる場合は、自己判断せず医療機関を受診しましょう。

下痢や腹痛がひどくなる、意識がぼーっとする、息苦しくなる、高い熱が続くなどの症状がみられる場合は命に関わる可能性があります。ためらわず救急車を呼んでください。

#### 食中毒予防の三原則 つけない 増やさない やっつける

- 1, 細菌をつけないために、調理の前に手を洗い、洗える食材は丁寧に洗います。肉や魚を切った包丁やまな板は、特にしっかり洗ってから使しましょう。
- 2, 細菌を増やさないために、調理後すぐに食べることができない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- 3, 細菌をやっつけるために、肉や魚を調理する時はしっかり中まで火を通しましょう。冷蔵庫で保存していた料理を食べるときも、しっかり加熱をして下さい。



### 慈恵会つれづれ日記

七月に入り鹿児島島の夏の風物詩六月灯が始まりましたね。

六月灯といえば金魚すくいにヨーヨー釣りに花火...

買ってもらった花火を庭で楽しむのが大好きでした。

特に線香花火では小さい頃のある出来事を思い出します。

兄と二人で楽しんでた線香花火。勢いよく飛び出す花火に恐る恐る手のひらを近づけて「痛くないな〜綺麗だなあ」と楽しんでた私。

だんだん手のひらの距離を縮めていったときにふと、

「真ん中のジュークジュークしている赤い玉を触ったらどうなるんだろう？」

と急に興味が湧いて来ました。

「触るとどうなる?...怖いけど知りたい...知りたいけどなんか怖い」

「触ってみよう!」

好奇心に負けた結果、人差し指と親指でつまむ私。

(音)「ジュー!」

(私)「ワァ〜!」

痛いという感覚と「しまった!」という感情で泣いている私を後に大慌てで母を呼びに駆けていく兄。

その後こっぴどく怒られました。

「線香花火の赤い玉を潰したらいけません!」

そういえば暫く花火してないな。今年は線香花火買ってみようかな?

大丈夫、お母さん安心して下さい。

あの晩で学びました、もう指で潰したりしませんから。