K O K I E N T A Y O R I



高喜苑便り



編集・発行 | 済生会鹿児島地域福祉センター/武岡5丁目51-10電話099-284-8250(懐) | URL http://www.saiseikai-kg.jp/

第 100 号

紫 陽 花 ~ 牛命力~

梅雨の時期となり紫陽花が綺麗に咲いています。

この時期は東南アジアで見られる気象状況で、大陸の冷たい高気圧と太平洋の温かい空気がぶつかり、大気が不安定になります。そこで発生した梅雨前線が停滞するので、雨が続くのです。雨の日でも蒸し暑い日と涼しい日があるのは、ふたつの気圧のせめぎあいのためです。

紫陽花も見頃となり、地域福祉センター内でも、毎年色とりどりの紫陽花を見ることができます。

紫陽花の花の色に違いが出るのは実は土に秘密があります。

土が酸性の場合は紫陽花の花は青系 (紫、水色等) の色となり、アルカリ性の場合は赤系 (薄赤、ピンク等) の色となるのです。

日本では青系の紫陽花を良く見かけますね。それは何故かというと、日本は他 国と比べ雨が多いからです。雨は弱酸性であり、例え土がアルカリ性であっても雨 によりアルカリ性の成分を流してしまうからです。

花言葉は「忍耐」、「絆」、「元気な女性」等、見た目の可憐さとは逆に力強いイメージです。

「忍耐」は他の花と比べて長く咲く為、

「元気な女性」は長く咲き生命力がある為、

「絆」は多くの小さな花びらで一つの花を形作っている為 という説があります。

雨ばかりの天候で気分も沈みがちですが、紫陽花を見ると晴れやかな気分になれます。それは、私達が紫陽花の生命力を知らずと感じ取っているのでしょう。梅雨の季節、お気に入りの傘やレインコート、長靴などでおしゃれをして好みの紫陽花を探してみてはいかがでしょうか。

6月	行事予定表	Ē			済生	E会鹿児島地域福祉センタ-
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※ G Hハイランド →	グループホーム武岡ハイランド				 	1
※GH5 丁目 →	グループホーム武岡 5 丁目	☆ 武岡台デイサービスセ		•		
	武岡台デイサービスセンター	パワーリハビリ・カラオケ・生活 レクリエーションを毎日、日替 ☆GH5丁目 不定期で	わりで行っています!		 	 GHハイランド : 音楽療法 武デイ : ゴルフ 武デイ : なぞなぞクイズ
2	3	4	5	6	7	8
		武デイ:シーツコロコロ	武デイ:風船バドミントン	なでしこの杜:カラオケ 武デイ:足巻き取りゲーム		武デイ:ホッケー 武デイ:折り紙のお花
9	10		12	13		, <u></u>
	<u>防災訓練</u> 武デイ: 玉入れ	特養:ボランティア草刈作業 なでしこの杜:歌声喫茶 ケアハウス:買い物 武デイ:いけいけリング	l .	 武デイ:棒サッカー	 武デイ:シーツコロコロ	ケアハウス:誕生会 (楽器演奏) 武デイ:風船バドミントン
		武デイ:水まんじゅう				¦武デイ : こけ玉
武デイ : こけ玉	GHハイランド:臨床美術 武デイ:足巻き取りゲーム 武デイ:てるてるカード	ケアハウス:映画倶楽部 武デイ:巻き巻きゲーム 武デイ:なぞなぞクイズ	G H 5 丁目:家族交流会 ケアハウス:音楽倶楽部 武デイ:ホッケー 武デイ:漢字当てゲーム	なでしこの杜 : 誕生会 武デイ : 玉入れ 武デイ : 餃子	特養:音楽療法 ケアハウス:カラオケ倶楽部 武デイ:いけいけリング 武デイ:餃子	武デイ:棒サッカー 武デイ:カレンダー
23	24	25	26	27	28	29
			¦武デイ:シーツコロコロ	- ¦なでしこの杜 : 歌声喫茶 ¦武デイ : ホッケー	武デイ: 玉入れ	 特養:運動会 武デイ:いけいけリング 武デイ:ふくれまんじゅう
30 武デイ : ふくれまんじゅう						

6~8月に発生が多い食中毒! みんなで食中毒を防ごう

原因は、出血性大腸炎 O-157・O-111・カンピロバクター・ブドウ球菌・ウエルシュ **菌やノロウイルスなど、台所に潜む細菌やウイルス。でも目に見えないため、どこ** にいるのかわかりません。至る所に存在している可能性があります。

≪買い物≫

賞味期限を守る。冷凍食品など は最後に買い、寄り道をせず、 すぐに帰りましょう。

肉魚の十分な加熱。中心部を 75℃で1分以上の加熱が目安。温 め直しも十分に加熱しましょう。

≪調理≫

≪家庭での保存≫ 冷蔵庫の10℃以下で細 菌増殖が遅くなります。 また、- 15℃以下では 細菌増殖は停止します。 買い物から帰ったらす ぐに冷蔵・冷凍保存。 また、肉汁などが他の 食品につかないように しましょう。



≪食事≫

食事前の手洗いと、清潔 な食器の使用。

調理後の料理を長時間常 温に放置しない。時間が 経ったものや、あやしい と思ったら、食べずに捨 てましょう。

≪下準備≫

調理前には、丁寧に手洗 いをしましょう。生肉・ 魚・卵を触った後も手を洗 いましょう。

冷凍食品の自然解凍は避 け、電子レンジを利用しま しょう。

タオルや調理器具は台所 用殺菌剤や熱湯で殺菌し、 しっかり乾燥させましょ う。

嘔吐や下痢の症状がある時は、下痢止め等をむやみに服薬せず、早めに受診しましょう。

なでして訪問看護ステーション

お魚解体ショー

今年も恒例行事となっている生魚の解体ショーが特別養護老人ホーム高喜苑に て開催されました。新鮮なお魚を召し上がり、利用者様もとても喜ばれていました。 去年は大きな鯛と鰹で、今年は大きなマグロが来ました。18kgもあり、その大 きさに皆さま驚かれていました。捌き終えると、職員も一緒になって握り寿司を握 り、希望された入所者様にも握って頂きました。包丁で細かく叩いたネギトロも準 備。頭は塩焼きにして皆様に振る舞い、色鮮やかな刺身の盛り合わせが完成すると 大きな歓声が沸きました。その後ご家族様も一緒に会食をし、いつもと違う楽しい お昼ごはんとなりました。こんな時は皆様食欲旺盛です。

来年は何の魚が来るのでしょうか。お楽しみに!!

特別養護老人ホーム高喜苑