

ありがとう
30th

みなさま とも
皆様と共に

しゃかいふくしほうじん い が ししゃかいじぎょうきょうかい
社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

きの木ひろば



だいごう
第357号

6月といえば、梅雨の季節。6月の代表的な和風月名は「水無月（みなづき）」です。雨が続く月なのに、水が無いとはどうゆうことでしょうか。

諸説ありますが、その一つに実は、旧暦6月は、現在の7月頃に当たるため、いよいよ梅雨も明け、暑さの厳しい日が続く時期ということになります。つまり日照りで水が涸れ尽きて無くなるという意味の「水無し月」が変化したものだといわれます。

一方で、最も有力な説は、田んぼに水を張る月という意味の「水な月」です。「無」は「無い」という意味ではなく「の」を意味しており、「水の月」という説です。

今年の梅雨も、蒸し暑い日が多いことが予想されます。風を待ったり、涼しい服装をしたりと、過ごし方には、旧暦の時代と共通点があるようです。

体調を崩さないように暑さ対策をしっかりと、元気な毎日を送りたいですね

「6月の予定」

7日(金) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
前田美佐先生

15日(土) 30周年記念イベント

20日(木) 新医師診察

26日(水) 避難訓練

※伊賀白鳳高校、岡波看護専門学校実習 随時

看護師より

「熱中症対策はしっかりと！」

暑さで体に熱がこもったり、脱水症状になったりして体調が悪くなることがあります。これが熱中症です。ひどくなると、意識がなくなったりするなど、命の危険もあります。

〇熱中症を防ぐには

1. 屋外での活動はなるべく涼しい時間に
2. 帽子は忘れずに
3. 水分補給はこまめに
4. 体調が優れないときは外出を控えて

〇水分補給はしっかりと！

熱中症を防ぐには、こまめな水分補給が欠かせません。一度に大量の水分を摂取するのではなく、少しずつこまめに水分補給をすることが大切です。

30分に一度くらいは、水分を補給できるようにしましょう。いつでも飲むように水やお茶を用意しておくといいですね。

「今月のヘルパーレシピ」

『ブロッコリーとトマトの豚汁』

■材料(1人分)

豚もも切り落とし肉…40g
ブロッコリー…2房(約40g)
トマト…1/2個
だし汁…1カップ
味噌…小さじ1/2

■作り方

1. 豚肉とブロッコリーは食べやすい大きさに切る。トマトはくし形に切る。
2. 鍋にだし汁を入れて中火で熱し、豚肉、ブロッコリーを加える。沸騰したら弱火にし、ふたをして3～5分程煮る。
3. 2にトマトを加え、沸騰したら味噌を溶き、中火にしてひと煮立ちさせる。

※お役立ち情報！

ブロッコリーはオリゴ糖と食物繊維が豊富。
豚汁にトマトを入れると、さっぱりして食べやすくなる。トマトと玉ねぎ、トマトとセロリの組み合わせも相性バッチリ。

30th Anniversary

さて、当事業所は今月をもちまして開設30周年を迎えることができました。

これもひとえにご利用者、ご家族様、地域や、関係者の皆様のご支援の賜物と心から感謝いたしております。

15日には開所記念日のイベントとして30周年を写真やスライドで振り返ることやミニコンサートを計画しております。

今後も職員一同、一層の努力を行い皆様に愛される事業所となっていくよう精進していく所存です

今後とも、なにとぞご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。