

あおば 6月号



梅雨時期のたべもの

介護支援専門員 杉本 隆司

暖かい季節になってきました。

最近、異常気象が常態化してきており、春と秋が短く、冬から夏、夏から冬への季節が一気に変化するようになってきました。“暑さ、寒さも彼岸まで”と言われますが丁度この春分の日、秋分の日が境になってきているように感じます。

さて、そろそろ日本では夏になる前に到来する梅雨時期にさしかかります。そこで、今回は梅雨の時期の食事についてお話したいと思います。

梅雨の食事としては以下のようなものがあります。

- ・魚 …アユ、鮭、アオリイカ、スズキ、メバル、カマス、イサキ、ウニ、カワハギ
- ・野菜…枝豆、レタス、ズッキーニ、そら豆、グリーンピース、クレソン、山椒
- ・果物…梅、ビワ、マンゴー、メロン、さくらんぼ、あんず、夏みかん、パイナップル

特におすすめなのは下記2つです。

アユの塩焼き…アユに塩をまぶして焼き、焼き上がりにポン酢をかける
枝豆やそら豆…塩ゆでするだけ



また、この時期に気を付けたいのは食中毒です。

細菌性食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」とのことです。

言い換えると、“手洗いの実施”“調理後の温度管理”“保管時間を短くする”、及び加熱に代表されるような食中毒菌を殺菌、消毒することです。

食中毒に気をつけ、体調を整え今年も夏を乗り切りましょう。

- 【出典】
- ・ [食中毒予防の原則と6つのポイント | 政府広報オンライン](#)を加工して作成
 - ・ <https://sunnysea.net/1476.html>

音楽イベント

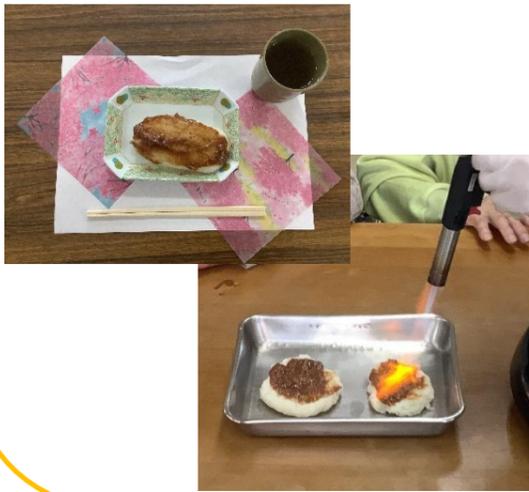
若葉台のコーラスグループ「コールフォーリア」様、沖縄三味線の演奏者の方が来てくださり、演奏会を行いました。昨年も来てくださったコールフォーリアの皆様のパワフルな歌声と素敵な笑顔に、元気をいただきました。沖縄三味線は、聞くのが初めての方も多く、楽器に興味津々。音色、歌声に魅了されました。

演奏に来てくださった皆様に感謝申し上げます。



栄養科イベント

今回は、中部地方の郷土料理五平餅を作りました。ご飯をつぶして、成型したあと、甘味噌をバーナーであぶります。香ばしいにおい食欲もすすみました。



6F イベント

5月中旬、近くの広場に外気浴に行きました。歩きの利用者様は、施設前の長い坂をしっかりとした足取りで上り下りされ、普段のリハビリの成果がでていました。

曇り空ではありましたが、外の風にあたり、季節を感じることができました。



壁画制作

まもなく梅雨です。アジサイのきれいな季節になりますね。右側のアジサイは紙粘土の土台に布の花びらを刺して作りました。かわいいかたつむりも隠れています。



わかばカフェ

今月は6月18日(水) 14:00~
・老健について(相談室)
・介護予防体操
ご参加お待ちしております。



今月の予定

10日(火) 誕生会

内覧会のお礼

あいにくの雨模様でしたが、地域の方々に足を運んでいただき、ありがとうございました。

当日は、施設内見学、リハビリ体験、試食会、個別相談などを通して、当施設を知っていただく機会になったのではないかと思います。

今後も、地域に関われた施設を目指して、内覧会を開催してまいりますので、お気軽にお問い合わせください。

特定医療法人研精会 介護老人保健施設

デンマークイン若葉台

施設紹介
入所(認知症専門棟あり)
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

地域活動
介護予防サロンわかばカフェ

併設施設
稲城台病院
訪問看護ステーションゆい若葉台
介護支援センターゆい若葉台

★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所：稲城市若葉台3-7-1
電話：042-331-3030

