

つつじ荘新聞

8月10日は健康ハートの日

心臓は1分間に約70回拍動しています。90歳まで生きると…
70回×60分×24時間×365日
×90年で約33億回も！
私たちが寝ている間も動きを止めない大切な臓器を考える日、8月10日「ハートの日」です。

心臓が胸のほぼ中央にあるのは皆さんご存知だと思います。では、「心音」はなぜ左からよく聞こえるのでしょうか？
それは、心臓の左側の筋肉が右側よりも発達して大きく拍動する為、心音がよく聞こえるというわけなのです。

健康ハート10か条

- 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- つとめて歩き、適度な運動。
- ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 定期検診わすれずに。(毎年一度は健康診断)

今年の夏も気温が高く、発汗によって体内の水分が失われています。血液がドロドロになり心臓に負担がかかります。ご自分の心臓を守るため、「10か条」を上記に紹介いたします。心臓に興味を持って、暑い夏の日毎日働いている心臓を思いやりましょう。



発行年月日
2022年8月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

食中毒予防の三原則

- 一、つけない
- 二、増やさない
- 三、やっつける

夏の温度や湿度は食中毒を引き起こす細菌が増えやすい環境です。少ない細菌数でも食中毒を起こすものも！中には手足の麻痺や呼吸困難となる恐ろしい病気を発症させることがあります。注意が必要です。



食中毒になったかな？
症状は？
腹痛 嘔吐 下痢
吐き気 発熱 血便

早めに医療機関を受診する

食中毒となり、

下痢や腹痛が酷くなる

意識がぼーっとする

息苦しい・高い熱が続くなど

ためらわず救急車を呼ぶ！

8月の予定

- 3日 移動交番
- 11日 休館日・山の日
- 26日 けん玉教室
- 17日 移動交番



正しい手の洗い方

手洗いの前に
○ 爪は短く切っておきましょう
○ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



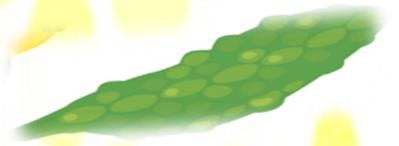
手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

食中毒予防のポイント

- * 消費期限を確認する。
- * 買いい物は寄り道をしないですぐに帰る。
- * 肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱いは前
- * 後で必ず手指を洗う。
- * ふきんやタオルは煮沸後
- * しっかり乾燥させる。
- * 調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒。台所漂白剤の使用も効果的。

つつじ荘ゴーヤ



5月半ばにゴーヤ棚を作成し、苗の植え付けをしました。風などから守るためビニール袋をかぶせたり、藁を敷いて大切に育てました。その為、去年より成長が良さそうなので観察してありますがどうなるでしょうか。



昨年つつじ荘産ゴーヤを配布し、皆様からいろいろアイデアレシピを伺いました。一部を紹介致します！



【ゴーヤシエイク】
全ての材料をシエイクするだけなのでとても簡単です。

朝食にいかがでしょうか！

【基本】

刻んで凍らせたゴーヤ4分の1位
豆乳または牛乳100ml

プレーンヨーグルト大さじ2位

【アレンジ①】

基本にはちみつ小さじ2〜大さじ1杯 大葉1〜3枚

【アレンジ②】

りんごやバナナ、ブルーベリーで
甘めのドリンクにして飲みやすく！

きな粉などアイデア次第で
無限です。



今年もゴーヤで元気に

暑い夏を乗り切ろう!!



つつじ荘送迎バス

運行について

つつじ荘送迎バスは湖北南口・

北口経由、布佐駅経由、

新木経由の通常コースを7月1

日から再開しています。時刻表

の時間設定は若干の見直しを行

いました。バス停は以前と変わ

りありません。

バスご利用の際には、バスが

来たら手を挙げる等大きく合図

し、運転士に行き先を告げご乗

車ください。安全を確認できな

い場合は停車が遅れる場合がご

ざいます。

停車後は慌てず段差に気を付け

ながら降りてくださいね。



お風呂の予約制について

つつじ荘のお風呂は、お一人様

週に2回、予約制での対応となつて

おります。長く予約制が続いていま

すが感染状況を見ながら制限解除へ

向かいます。ご理解くださいますよ

うお願い申し上げます。また、お風

呂はマスクの着用がなく、人が集まるとどうして

も会話をしてしまうようです。ご注意ください。



職員一同、感染予防を心掛け、皆様が
気持ちよく入浴できる場を提供してま
います。ご協力をよろしくお願い致
します。



つばめ 子育て見守り ありがとう



皆様からの優しいまなざしを受けながら、つつじ荘のつばめが巣立ちを迎えました。つばめが巣に籠った5月、過剰に期待してはいけなくと静観していましたが、カラス除けを設置。7月5日に卵の殻が巣の下に落ちていたのを見つけてから、熱く応援していました。ひなが大きくなってくと1日に300回も巣に虫を運ぶそうです。巣の中の様子を紹介します。(バードリサーチから)

生まれた時はピンクの肌

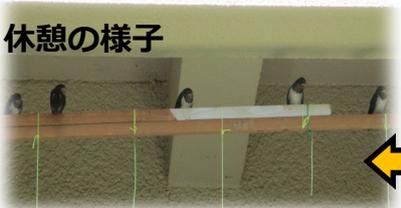


5日目 羽の生え始め



外に飛び出しては戻って

休憩の様子



羽ばたく練習!?



卵を2週間ほど温めて約3週間で
巣立ちました。また来年！