

愛の家通信

今月のベストショット!



今月の主役は、なんと言っても「初夏の収穫と手仕事」です。お庭の畑では、立派に育った青々としたきゅうりを収穫! 瑞々しいきゅうりを手に、弾けるような笑顔を見せてくださいました。また、室内では初夏の風物詩である「梅しごと」を行いました。ザルいっぱい青梅を前に、皆さまでワイワイとおしゃべりをしながら丁寧にヘタ取りをしていきます。「昔はよく家で漬けたねえ」と懐かしい思い出話にも花が咲き、手際よく作業を進める姿はさすがの大ベテランです。その他にも、車での楽しいお出かけや、天気の良い日にみんなで並んで座った外気浴など、心地よい季節を全身で満喫しています。これからも地域に根ざし、皆さまが笑顔で主役になれる時間を大切に紡いでまいります。近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りくださいね。



皆さんこんにちは。初夏の爽やかな風に、青葉が美しく映える季節となりました。地域の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。6月に入り、あっという間に1年の半分が終わろうとしています。季節の移り変わりは本当に早いんですね。今月号は、憂鬱な梅雨の季節をハッピーに乗り切るアイデアを詰め込みました。五感をシャキッとさせてくれるミントの活用法や、おうち時間にぴったりの特製コーヒーゼリー。さらに、雨の日の参拝も風情がある、地元の神社などをめぐってお散歩コースなどをご紹介します。遠出が億劫になりがちな雨の季節だからこそ、この通信で身近な地域の魅力を再発見していただけたら嬉しいです。どうぞ素敵な6月をお過ごしください。
ホーム長 八幡

お口は“体の入り口”

口腔ケアは、これからの**人生の質<QOL>**を支える大切なケアのひとつです。

口腔ケアは単に**<歯を綺麗にする>**だけではありません。虫歯や歯周病を予防しそして、「食べる・話す・表情をつくる」という機能を維持すること。それは、**糖尿病、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、動脈硬化、脳血管疾患、心疾患、認知症など、さまざまな疾患の予防にもつながります。**

歯は、歯槽骨に支えられ、歯根膜というクッションの役割を持つ組織によって守られています。この構造により、しっかり噛むことができ、食べ物の硬さや違和感も感じ取ることができます。

○歯は神経とも繋がっており脳が活性化する。
○歯周病は動脈硬化とも関係している。
○重度の歯周病は早産リスクを高めます。



詳しい内容は
こちらをチェック

新潟ラーメン特集

こんにちは! 長岡悠久のアイです。今月紹介するのは“長岡背油まぜそば元”さんです。長岡市要町にあります。プレハブで営業しているまぜそば専門店になっています。オープンが6/11で私はプレオープンの日に行って来ました。太麺とメンマ、チャーシュー、岩のりとシンプルなトッピングですが、そこに真っ白になるくらいの背油が乗っています。油で重そうに感じられますが、濃すぎない味付けとの最高のマッチングでペロリですよ! 卓上や券売機でのトッピングも充実しているので色々な味を楽しんでみてください!



6月20日は北海道北見市の特産品でもある『ペパーミントの日』。その香りが6月の北海道のような爽やかさであること、20日(ハッカ)の語呂合わせからこの日が記念日となりました。さて、ミントと言えばスーッと鼻を抜けていくような爽やかな香りからデザートや付け合わせにも相性は抜群! そこで本記事担当の練馬早宮ではスタッフや入居者様に『ミントに最も合うものは?』とアンケートをしてみたところ『チョコミント』が断トツの人気でした。梅雨を乗り切りたいですね。

アンケート後にはさっそく『チョコミント寒天プリン』を作りました。高齢の入居者様にも大好評でした!



- 1位 チョコミント
- 2位 ハーブティー
- 3位 肉などの付け合わせ
- 4位 歯みがき粉
- 5位 そのまま食べる

二十四節気のひとつ、夏至

今年6/21(日)にある夏至は、一年の中で昼が最も長い日です。関東地方ではこの時期収穫された小麦で餅を作って食べたりお供えしたり静岡県では冬瓜を食べる風習があるそうです。タコを半夏至に食べるというのもよく見かけるようになりましたが、元は大阪の風習だとか。稲がしっかりと八方に張るようという豊作祈願だそう。ただ、タコの消費量ランキング、去年は大阪府を抑えてなんと香川県が一位! 来年の一位はどの県になるのか、皆さんも予想してみませんか?



広い世代へ介護の魅力を発信



先日、ご夫婦と一緒に病院受診に出かけた際のことです。待合室で順番を待っていると、奥様がご主人の背中にそっと手を添え、「ここですか」と優しく声を掛けられました。ご主人は少し照れたように「ありがとう」と一言。その思いやり溢れるやり取りを見ていると、一瞬、新婚さんのようにも見えました。お二人は若い頃から変わらず仲が良く、普段からお互いを気遣いながら過ごされています。特別な言葉や大げさな仕草があるわけではありません。それでも、ふとした瞬間に相手を思いやる気持ちが伝わり、温かな空気に包まれます。背中をさする奥様の優しい手、ご主人の穏やかな笑顔。その姿に、私も思わず頬が緩みました。いつまでも変わらず寄り添い合うお二人。その姿は、私たちに夫婦の素敵な在り方を教えてくれます。見ているこちらまで温かい気持ちになる、そんなひとときでした。

いつまでも 仲良し vol. 38

