



社会福祉法人 青大悲福祉協会 理事長 中條直樹より

「清月荘だより」28号をお手元にお届けいたします。4月中旬に気象庁は最高気温が40度以上を「酷暑日」とすることに決定と発表しました。時を同じくして早くも夏日が各地で観測され、立夏を過ぎると真夏日に迫るところもあり、「暑熱順化」(体が暑さに慣れること)が不十分の折、熱中症を避けるためにこまめな水分補給が欠かせなくなりました。正式に「酷暑日」がスタートとすることにより、暑さや地球温暖化への関心がこれまで以上に高まることが期待されます。6月には14年振りに台風6号が本州に上陸、その後梅雨入りとなりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。

水稻などの「再生二期作」を御存知でしょうか。それは、稲には本来、一度目の収穫後に残った株から再び芽を伸ばす力があり、それをそのまま育て二度目の収穫を行うことです。田植えの回数や労力を減らしつつ、収量増やコスト低減を計る技術として研究・実証が進んでいます。地球温暖化が進み、春や秋の気温が上昇し、稲を生育できる期間が長くなっているため、国内でも栽培の条件が整ってきたからと言われています。数年前、二年間に亘り福岡県筑後市の試験田で、暑さに強いコメを用いた再生二期作を実施したところ、一年目と二年目の収量は、二年間の平均で10アール当たり一年間は計944kg、二年目は1016kgとなり、同県の平均的な収量の2倍超とのこと。いずれも4月に田植えをした後、8月の最初の収穫で稲を地表から40センチの高さで刈り取り、同じ株から伸びた稲を10月にもう一度収穫した際の収量の合計とのこと、同一面積でこれまで以上の収量を確保できれば、生産者の所得アップにつながられると思われ、今後は高温に耐えるだけでなく、温暖化を利用する技術の向上も進めば、さらに適地が増えることも期待されます。

新型コロナが感染症法上、季節性インフルエンザと同じ5類に移行後、間もなく3年になります。感染者は激減しており、多くの人が免疫を獲得したと考えられるという分析も出ていますが、高齢者にはなお重症化リスクが残ります。我が国でのコロナ感染は夏に増加する傾向が2022年以降繰り返されてきました。屋内の冷房利用による換気の悪化、人の移動が主な要因とされています。清月荘では、職員一同これからも、手洗い、うがい、必要に応じてのマスクの着用、そして換気に気を配るなどの予防対策を徹底して行う所存です。私たちは、笑顔を忘れることなく、入所者おひとりおひとりを見守ってまいります。

清月荘ホームページ → <http://www.fukushi-seidaihi.or.jp/>

お問い合わせは ☎ 052-451-4073 まで！

養護老人ホーム清月荘 8/1時点 空き部屋…2室

身元保証は不要！ご家族がいない方でも安心して入所できます。
見学のお問い合わせはいつでもお待ちしております。



デイサービスセンター 清月荘 中村区の利用者様 大歓迎！

デイサービスでは、季節行事や外出、レクリエーションなど、利用者様に楽しんでいただける活動を行っています。今回は護国神社へ紫陽花を見に出掛け、季節の風景を楽しみました。これからも笑顔あふれる時間を大切にしながら、さまざまな活動を企画していきます。

利用者のみなさまも随時募集しております！

通所介護 清月荘新聞(年4回)もぜひご覧ください☆



高齢者配食サービス 清月荘 米野学区にて利用者様 大歓迎！

栄養士が作成した献立をもとに、調理師のスタッフが手作りして心をこめたお弁当を作っています。魚の塩焼きや煮付け、豚の生姜焼き、鶏のからあげなどの王道の和食から、ホテルで修業したスタッフによる洋食など、様々な献立を用意しております。みなさまも食べてみたくありませんか？ぜひこの機会にお試しください。



居宅介護支援 清月荘 中村区の利用者様 大歓迎！

生活に不自由を感じていませんか？

ベッドや歩行器などお家での生活をサポートするものをご紹介します。お困りごとをご相談ください。



夏のおもいで～七夕～

7月7日に七夕祭りを開催しました。
前日に入所者の方々と笹に飾り付けをし、
当日にはフォトプロップスとともに写真撮影
を行いました。



昼食は大人気のそうめんを七夕風にして提供し、
おやつはスイカの食べ放題とともにスイカショーで
盛り上がりました。

今年のスイカは真っ赤に熟しており、たくさんの
「おかわり！」の声が食堂に響き渡りました。



ボランティアの方と交流



デイサービスでは、地域の皆様や学生
ボランティアの方々にご協力いただ
き、レクリエーションや交流活動を行
っています。

利用者のみなさまは様々な世代とのふ
れあいを楽しみにされており、笑顔あ
ふれる時間となっています。今後も地
域とのつながりを大切に活動が続
けていきます。

ボランティアをしてみたい方がいらっ
しゃいましたら、お気軽に連絡お待ち
しております。

中学生からの贈りもの



毎年この時期になると、地域の中学生在
暑中見舞いを書いて届けてしてくれていま
す。普段の生活の中では関わる機会が少
ないため、とても良い刺激になっていま
す。部活や勉強を頑張っていること、
修学旅行に行ったことなど、それぞれの
個性が光った、楽しい内容に入所者の
皆様も笑顔がこぼれていました。



健康づくりのすすめ



熱中症予防にスポーツドリンクを飲んでいる
人も多いかもしれません。スポーツドリンク
＝健康に良いというイメージがありますが、
実は多くの商品に大量の糖分が含まれていま
す。一般的な500mlのスポーツドリンクに
は、約20～30g（スティックシュガー7～10
本）の糖質が含まれていると言われていま
す。糖分が多い飲料は、飲んでもののどの渴き
が取れず、かえって飲みすぎを招いてしまう
という悪循環に陥ることもあります。
普段の水分補給には、水か麦茶で十分です。
夏の水分補給には、ミネラルが豊富な麦茶が
良いですよ！



厨房の推し！旬レシピ 夏野菜のスープカレー

スパイスで猛暑を乗り切りましょう！！



材料 [4人分]

鶏手羽元 8本、玉ねぎ中1個、にんじん 1本、なす 2本、赤・黄ピーマン 各1個、ズッキーニ 1本、ゆで卵 2個、にんにく・しょうが（チューブでOK）

【スープ用】水 800cc、固形コンソメ 2個、カットトマト缶 1缶、クミンホール（カレー粉でも可） 小さじ1、サラダ油 大さじ2

作り方



1. 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩・コショウで下味をつける。玉ねぎはうすめにスライス、にんじんもスライスする。なす、ズッキーニは1cmくらいのスライスで、赤・黄ピーマンは種を取って串切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、クミンを炒め、香りを出す。玉ねぎを加え、じっくり焦がさないように炒める。そこに鶏、にんにく、しょうがを加え焼き色をつける。火が通ったらにんじん、水、トマト、コンソメを加えて30分程度アクを取りながら煮込む。
3. なす、ズッキーニ、赤・黄ピーマンを素揚げする。
4. 器に素揚げした野菜と、半分に切ったゆで卵、鶏肉を盛り付け、スープをかけたら完成！
★スパイスはクミンの他にもバジル、コリアンダー、チリパウダー、ガラムマサラなどお好みで使用してください