

## 機能訓練を兼ねた外出レク強化 「レストランでの誕生会」

今月は少し趣向を変え、レストランでの誕生日会を兼ねた外出レクを行いました。

4月4日はピアットロツソ上井草店まで足を延ばしました。今回の主役は松田良治さん、稲田ミサ子さん、浅川美佳さんです。松田さんのお召し物がとても素敵で皆さんから大絶賛でした。

お店に入ると、店員さんがケーキ皿の周りに可愛く文字や絵を描いたバースデープレートを用意して下さいました。一人一人デザインが異なっておりとても素敵なプレートです。そこでロウソクに火を灯してお祝いしました。

その後、店員さんが本格的なカメラで写真を撮って下さりその場でバースデーカードを作成して



下さいました。手書きで可愛いバラや葉などのデザインもつけて頂き、とても思い出に残る誕生会になったのではないかと思います。

ウィズコロナということで、これからは感染対策



策を充分にしつつ、このような食事を伴う楽しい外出の機会も取り入れていこうと思っております。

皆様奮ってのご参加をお願い致します。



## 駅弁紹介

### 特製牛めし

以前のあおい通信211号で「牛めしどまん中」という類似した名称の駅弁を紹介したが、それは山形県産で山形新幹線米沢駅で販売する山形県の人気駅弁である。

今回の「特製牛めし」は秋田県の人気駅弁で、老舗の「関根屋」が販売する秋田駅名物の駅弁だ。「関根屋」は、秋田駅の開業とともに、明治35年(1902年)に創業した老舗で、現在も唯一秋田駅で構内営業を許可される「秋田駅構内営業」の免許を持つ弁当製造業者だ。

「特製牛めし」は、創業当時から販売されており、秋田産のあきたこまち米の上に秘伝のタレで味付けた牛肉と糸こんにやくを美しく敷き詰めた一品。牛肉と糸こんにやくに味がしつかり染み込んでいて、ご飯がよく進む。その他にぜんまい煮や付け合わせが付き、ガッツリ食べたい人におススメの商品である。



## 東西南北

梅、桃、桜、今年の早咲き桜も散って、花の季節も終わり、街路の樹木にも新緑の時期が来た。春風に鮮やかにそよぐ若葉、五月は初夏に近い陽気ともなる。

この時期から始める「熱中症」対策。

消防庁のデータによると五月〜九月にかけての時期に熱中症で救急搬送された人の数は2010年以降、大きく増加。近年は5万〜6万人台の年が多く、22年は7万1029人にも上ったという。21年からは全国で「熱中症警戒アラート」の運用が開始されるなど、その

危険性の周知が進んでいるがまだまだ知られていない部分も多いようだ。「熱中症は、炎天下の屋外での運動や作業で起こるもの、とのイメージがありますが最も多いのが家の中での発症です」と指摘するのは帝京大の三宅康史教授。熱中症になった人の約4割が住居でその多くが屋内で発症しているのだそうだ。

「熱中症のタイプは大きく2種類に分かれます。運動を伴う屋外での熱中症は対処法が浸透してきていますが、屋内での熱中症に関しては数多い割に認識が進んでいません」と三宅教授は警鐘を鳴らす。家の中で起きる熱中症は、時間をか

けて悪化することが多く、本人はもちろん、周りの人も重症になるまで気付かないケースが少なくない」と教授は指摘する。「熱中症で病院搬送される人の半数以上は高齢者が占めている。とりわけ、自宅に閉じこもりがちな高齢者には注意を喚起したいですね」とも言い続ける。

熱中症対策は慣れる・避けるの2段階で考えて欲しいが、言うまでもなく熱中症は高齢者に限ったものではない。新型コロナウイルス禍以降、テレワークなどでおうち時間が増えている今こそ、自宅での熱中症対策を真剣に考えてみる必要がある。

自分の身を守るだけでなく、両親や身近に高齢者がおられる方は配慮するようにしたい。  
 ヨッチャン

<p>部屋の温度をこまめにチェックしましょう。</p>	<p>室温28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。</p>	<p>のどが渇かなくてもこまめに水分補給！</p>
<p>無理をせずに過度に休養を！</p>	<p>外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！</p>	<p>日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！</p>

◆編集委員会より  
 「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。また、「お店探訪」のインタビュアーや「外出レク」の参加者も募集中です。 係員・村上



# 葵の一コマ

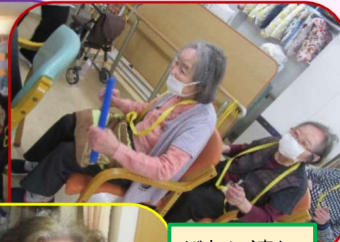
4月13日、14日は春の運動会を行いました。選手宣誓の後、「ビー玉送り」「風船送り」「バトン渡し」「パン食い競争」と盛りだくさんの内容でしたが皆さん真剣に取り組んでらっしゃいました。白熱の運動会の後はパン食い競争でゲットしたドーナツとお茶を美味しく頂き休憩をとりました。



選手宣誓



ビー玉送り



バトン渡し



風船送りゲーム



パン食い競争



## 談話室

「花のシーズン」満喫をして参りました。先月号にて「サクラ」を見ての報告をすると言っていましたのでその感想です。

白子川の両側は花のトンネルを歩く感じでした。しばらくしてカタクリ公園にて、「カタクリ」の花を観察。するとボランティアの方が説明をしてくださる。とても勉強になりました。

園内をしばらく歩く、バス停の近くに「八坂神社」があり、そこでもちよつとお参り方々花を見ながらバス停へ。バスに乗り都民農園停で降り、

休憩と昼ご飯で約1時間半位してから都民農園停より「サクラ並木バス通り」を車窓からながめました。他の車の人たちも運動しながら見ているのか道路は渋滞で時間が相当かかってしまいました。大泉学園駅で降り、そこから歩いて牧野記念邸へ。入ると大勢の人たちがいました。訳が判らないうまま入館をし、しばらくして気付きました。4月からのNHKの朝のドラマの主人公がこの「牧野記念邸」の牧野富太郎博士がモデルとして放映されるのだそうです。私は植物にはあまり興味

タンポポ

### 蒲公英会の作品

(作順不同・敬称略)

ヒヨ鳥や 群れ来て赤い実 啄みぬ 穂刈 操  
 桜の実 ばつんと雨後り 濼 〃  
 車窓に散る 桜の暗号 考える 高橋喜美子  
 桜散る 自衛隊官舎の 青き屋根 〃  
 桜咲く 人の心を なごませる 添谷 正男  
 受験生 番号見付け 桜咲く 〃

## 利用者さんの紹介コーナー



長島 マスエ(水)

私は主人が電気測定器を輸出する会社をやっておりますので、子供を3人育てながら50歳頃までそこで経理事務をしておりました。

その後市ヶ谷にある私学会館で海外からのお客様のおもてなしのお手伝



FRONT

いを64歳まで勤めました。外交官のお子様のお相手をしたり、ベッドメイキングや宿泊、レストランに関することを英語でご案内したりと様々なことを経験しました。野球の松井秀喜さんがお越しになったこともありました。

葵でも色々なことにチャレンジしてみたいと思います。よろしくお願

## 人気温泉地「玉川温泉」

### ◆有名温泉地めぐり◆

秋田県仙北市の田沢駅から路線バスで約1時間ほどの所にある玉川温泉は、奈良時代の末期、西暦806年9月、海拔1336メートルの焼山火山の中腹が大爆発し、その爆発口から噴出した湧き湯と伝えられている。

爆発から約1200年の間、休むことなくいたる所から凄まじい勢いで噴煙が立ち上り、ゴウゴウと音が鳴り響く地獄谷の辺り一帯は硫黄の臭いが霧のように漂いつづけている。



玉川温泉の大噴

の大浴場に流れ込んでいます。泉質は、酸性含二酸化炭素・鉄・アルミニウム塩化物泉で、塩酸を主成分とする日本一の強酸性である。また、玉川温泉は放射能を有したラジウム温泉の一種であり、湯治においては高血圧症や動脈硬化症など様々な効能があるとされている。



玉川温泉

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります