



7月号

鳳寿苑だより



2021

ご挨拶

コロナの対策に追われる中、あっと言う間に今年の折り返し・7月2日も過ぎました。このところ佐賀県の感染者数は落ち着いてきておりますが、8月にはお盆も控え、変異株の拡がりも心配されます。皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが当面の間、直接の面会は中止とさせていただきます。 施設長 坂田陽子

ホームの誕生会

6月17日(木)の午後、誕生会を開きました。6月の誕生者はお一方でした。セレモニーの後は先ず、職員の考えた体操を嵐の「GUTS!」のメロディーに乗せて。少し難しかったでしょうか?それでも一緒に身体を動かしていらっしやいました。そして「カラオケ」。「瀬戸の花嫁」「二人は若い」…楽しそうに歌っていらっしやいました。やはり、歌はいいですね。



リモート面会について



★6月1日より実施いたしております★

- ・面会は**予約制**で一回あたり **10分程度** お願いしております。
- ・**2週間に1度の頻度**でご予約をお願いいたします。
- ・面会の日時：月曜日～金曜日
午後 14時半 15時 15時半 16時
※昼食後はゆっくりと過ごされております。
お会いいただけないこともあるかと思ます。
ご了承ください。
- ・**県内在住の成人の方 3人以内**でご来苑ください。
- ・面会は鳳寿苑のタブレットを使用いたします。
※職員が設定してお渡しますので、ご心配は
いりません。
- ・予約受付：鳳寿苑 介護士コーナー
0952-72-8616
*「リモート面会の件」と仰っていただき、
ご利用者名 面会希望の日時
面会に来られる方氏名、人数をお伝えください。

1日はあずきご飯の日



鳳寿苑では1日のお昼ごはんにはあずきご飯をお出ししています。創設以来26年間“食”を大切にしてきました。

毎月1日はあずきの日

日本には昔から、旧暦の1日と15日にあずきご飯を食べる習慣がありました。1日は月が膨らみだす新月、15日は丸くなった満月を祝って、お赤飯を炊いたそうです。あずきの赤は生命のシンボルといえるほど生命を守る成分が豊富で、仕事の能率を高め、疲れを残さないための、稲作を生業としてきた日本人の知恵といえます。

- ・小豆の約22%は良質なタンパク質
- ・ごぼうの3倍の食物繊維
- ・エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群
- ・赤ワインを凌ぐポリフェノール
- ・外皮に含まれるサポニン
- ・新しい細胞を作るために必要な亜鉛
- ・むくみの予防にカリウム
- ・貧血を防ぐ鉄分
- ・丈夫な骨を作るカルシウム
- …小豆のおはなしはいずれまた…。



ワクチン接種について



鳳寿苑では6月7日から接種を行っております。入苑者の方の接種は7月12日に終了予定となっております。接種後は数日間発熱など、お変わりはないか注意深く見守りをいたしております。今までのところ皆様 重い副反応はございません。ご安心ください。



?月の初めの日、1日は何故「ついたち」というの? ついたちは漢字では朔または朔日と書きます。陰暦では「朔」は月の始まる日とされ、「月立ち(つきたち、つきだち)」と呼んでいたのが「ついたち」となったと言われます。「朔」の字は象形文字で、左が人が逆さまになった様子。右側は欠けた月を表します。

デイサービスのおでかけ

＊ ＊ デイサービスでは折を見てお出かけをしています。 ＊ ＊

- ・ 5月は2回、小城公園に行ってきました。
5月の「風の香」を感じてきました



木陰でゆっくりとお茶とお菓子をいただきました



皆様 帽子がよくお似合いです

- ・ 6月15日 梅雨の合間を縫って佐賀市大和町にある石井樋公園（さが水ものがたり館）に行ってきました。自然の中で感じる風は格別です。



嘉瀬川と多布施川の分岐点にある「石井樋」は治水の神様といわれた成富兵庫成安によって約400年前に作られた水路です。佐賀の城下町や農地を開くために必要な飲料水や灌漑用水を供給するとともに、流域の水害を防ぐ働きも持っていました。一時使われなくなり、土砂に埋没していましたが、平成17年に復元されました。

土用の丑の日



土用の丑の日と聞くと「ウナギを食べる日！」と美味しそうなウナギを想像する方もいらっしゃるかもしれません。「土用」とは季節の目安となる一年間を24等分にした二十四節気を補助するために日本独自で考えられた暦、雑節（ざっせつ）のひとつです。「土用」の期間は、立春、立夏、立秋、立冬の直前、約18日間です。春夏秋冬の4回訪れるということになります。この期間中に巡ってくる「丑の日」を「土用の丑の日」といいます。巡り合わせによっては、二度あることもあります。そのような場合には、1回目を「一の丑」、2回目を「二の丑」と呼びます。2021年の「夏の土用の丑の日」は7月28日(水)になります。

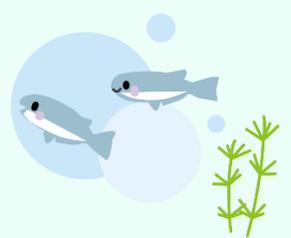
夏の土用の丑の日だけ、ウナギを食べる日ということで注目されますが、なぜウナギを食べるようになったのか、諸説あるようですが有力な節は、皆様よくご存知の♪

平賀源内が決めたという話です。江戸時代に、ウナギが売れなくて困っていたウナギ屋が源内に相談したところ、「丑の日にちなんで『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったことから、「本日丑の日」という張り紙を店に貼りなさい」とアドバイスをし、その張り紙の効果でウナギ屋は大繁盛になったそうです。…さて、真偽はいかに？



めだかを飼っています

苑ではしばらく前からめだかを飼育しています。餌を与えるのを楽しみにしていらっしゃる方もおられます。



別の水槽にはこの春誕生した赤ちゃんめだかも。おわかりになりますか？

とうもろこし



稲、麦と並んで「世界三大穀物」のひとつ。旬のとうもろこしは甘みが強く、食物繊維をはじめ、ビタミンE、ナイアシン、葉酸などの栄養成分が含まれています。またアミノ酸含有量も多く、疲労回復に即効性のあるアスパラギン酸、旨み成分のグルタミン酸、脂肪燃焼を助けるアラニンなどが含まれています。

＊美味しいとうもろこしを選ぶポイント＊

皮つきの場合は、皮の緑色の濃いものを。ずっしりと重く、粒が揃っているものが美味しいでしょう。頭部の毛（絹糸）がついている場合は、色が濃い方が熟しています。

＊美味しさをキープする保存方法＊

収穫後がとくに甘いといわれるとうもろこし。美味しさを逃がさないように、できるだけ早く食べるか、加熱して保存するなどしましょう。生のまま保存する場合は、皮つきのままラップで包み、冷蔵庫の野菜室に切り口を下にして、立てて保存しましょう。

茹で方ひとつで食感や味わいが変わってくるそうです。次回ご紹介したいと思います。

苑内の七夕飾り

