

# 紀 泉 の 森

癒しと創造の実践



◆季節は夏を迎えましたが、現代の日本では冷えに悩む人が増えてきているようです。◆「冷え」と言えば、女性に多いイメージでしたが、近年では男性にも広がりを見せ注目を集めています。冷暖房の普及、食生活の欧米化など、戦後の生活環境の変化もその理由の一つになっているのではないのでしょうか。

◆日毎に暑さが増してまいります。バランスの取れた食事と規則正しい生活を心掛け、どうぞお元気にお過ごしください。



## 【吾輩は飼い主である】

飼っているカタツムリが産卵した。



ある日動かなくなったと思うと、二晩かけて3ミリ大の白い卵を100個ほども産んだのである。体長7センチほどもある立派なカタツムリだったが、どこにそれだけのものが入っているのかと思うほどの個数である。どのように孵したら良いか分からなかったが、とりあえず乾燥は良くないとの情報を得た。

使い捨ての弁当箱に湿らせたキッチンペーパーを敷いて、日々湿気を保つようにしたところ、1か月後に一齐に孵化したのである。

赤ちゃんカタツムリは体長5ミリ以下ながら、殻もあり親と同じ形態のミニチュア版であ

る。ただ、何十匹も生まれたため、世が大変である。小さな水槽に餌となるレタスやキュウリを敷き、殻を丈夫にするためのカルシウム粉を撒いて、適度な水分を霧吹きでかける。

乾燥は良くないが、水分が多すぎても溺れてしまうようで量が難しい。餌はすぐに古くなるため、隔日で交換する。その際も絵筆で一匹ずつ移し替えねばならない。可愛いが時間と手間がかかる。知人などに里子に出したが今も40匹ほど残っている。

……なので、もし欲しい方が居られればお分けする。癒されること請け合いです。

(医局・TM)



## 男女7人弁当物語

～プログラム料理教室のシーンより～

ふわりの調理室から聞こえてくる楽しそうな男女7人の会話。

「いやーおいしそうにできてる～！」

「この唐揚げの揚げ具合最高！」



ペコペコクラブのメンバーが自分達の昼食を作っています。普段なかなか料理をしないおじ様方、お母さんのお手伝いは時々やっている娘さん、そしてベテランの主婦……。

3か月だけのグループですが、チー

今回のテーマは「お弁当」です。五月晴れの日には、出来上がったお弁当を持って、ステキなお庭でピクニック！気分は最高です。会話も食欲もいつも以上にはずみました。

楽しそうなデイケアでしょ？少しのぞきに来てみませんか。

(デイナーRU)





## 【食中毒予防の3ポイント】

食中毒は1年を通して発生しますが、やはり初夏から秋にかけてが一番多くなります。食中毒を予防する3つのポイントをお知らせします。

### 【細菌を付けない】

まず、食品に細菌を付けないためには、手や調理器具はこまめにきれいに洗うことです。魚や肉・野菜など生のものに触った後、刺し身やかまぼこなど、直接口に入れるものに触る前には手を洗い、使う器具も洗いましょう。



### 【細菌を増やさない】

多少の菌が付いても、数が増えなければさほど問題は無いとのこと。冷蔵庫で保存すべきものは、買ってきたらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫の温度は10度以下というのが前提。低温で管理すれば、細菌は増えることができません。ぎゅ



うぎゅうに詰め込んだり、ドアを何度も開け閉めすると、温度が上がってしまいますから注意しましょう。

### 【殺菌する】

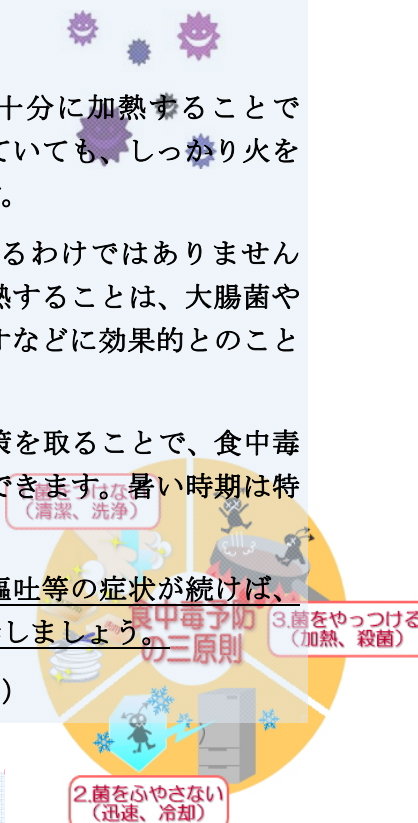
最後に、殺菌するには、十分に加熱することです。たとえ食品に菌がついていても、しっかり火を通せば菌は死んでしまいます。

全ての食中毒が予防できるわけではありませんが、75度以上で1分以上加熱することは、大腸菌やサルモネラ菌、腸炎ピブリオなどに効果的とのことです。

日頃から上手に食中毒対策を取ることで、食中毒の発生を未然に防ぐことができます。暑い時期は特に気をつけたいものです。

※注意はしていても下痢や嘔吐等の症状が続けば、直ちに医療機関へ相談・受診しましょう。

(2病棟・T A)



## ◆フィギュアスケート入門!◆

スケートのアイスショーは夏でも盛んに開催されています。神戸でも6月に開催されました。そこでフィギュアスケートのお勉強、今回はジャンプの種類について学びましょう。難易度の順に6種類あります。

【トゥループ】 トウ(つま先)で氷を蹴って跳ぶジャンプ。6種類の中で一番簡単なジャンプです。

【サルコウ】 踏み切る直前に足をハの字にして跳ぶジャンプ。4回転ジャンプでは以上2種類が主流です。

【ループ】 右足で踏み切り助走の勢いで跳ぶジャンプ。跳ぶ直前に椅子に座ったような体勢になるのが特徴。

【フリップ】 跳ぶ直前に左足内側のエッジに乗り、右足のトウで氷を蹴って跳びます。

【ルッツ】 左足外側のエッジに乗り、右足のトウで氷を蹴って跳びます。ルッツかフリップかは左足のどちらのエッジに乗るかの違いだけです。このジャンプは結構苦戦している選手が多いです。

## 【アクセル】

6種類の中で唯一、前向きで踏み切るジャンプであり、最も難易度が高い。トリプルアクセルは浅田真央選手の代名詞ですよね。

これでフィギュアスケートをより楽しく観戦できるようになりますよ。

(薬局MY)



★医療法人 白水会 泉病院

大阪府泉南市新家4296

Tel 072-483-5521

Fax 072-483-0450

Website: www.kisenhosp.com

E-mail: krecop@kisenhosp.com

(関連施設)

★宿泊型自立訓練事業所

ステップ

Tel 072-483-5680

E-mail: step@kisenhosp.com

★グループホーム まえはた

## ☆求人のお知らせ☆

◎薬剤師

◎病棟ケアワーカー

◎栄養課調理員

詳しくはWebへ!

