

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

- ✓ 特集 秋から冬の食中毒
子供や高齢者は要注意
- ✓ 栗のデザートを作りました
- ✓ わかばテラス秋のイベント

November 2016 Vo.68
11月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



わかばテラス・稲刈り、脱穀、運動会

11月15日は七五三です。七五三の起源は室町時代といわれ、江戸時代の武家社会を中心に関東から全国へ広まったとされています。当時は乳幼児の死亡率が高く、生まれてから3～4年たってから現在の戸籍にあたる人別帳や氏子台帳に登録しました。そのため、七五三のお祝いは今まで無事に成長したことへの感謝と、幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う意味を持っていたようです。そのような背景から子供の成長と幸せを願い、神様にお祈りと感謝をするお祝として普及し、明治時代に現在の形になったと言われています。

里山レシピのご紹介
紫いもようかん
1人前 50Kcal



紫いもは、さつまいもの品種のひとつで、体により成分がたくさん含まれています。切り口から染み出る白い液はヤラピンという成分で、古くから便秘の人の緩下剤としての効果が知られています。あっさりとした素朴な甘味は、ようかんがあまり好きではない人でも食べられるのではないのでしょうか。



さつまいもよりクセの少ない紫いもはお菓子作りに適した穀物です。
五島列島の郷土食、かんころもちに使われることもあります。

- 材料 約6人分 (500ccの流し缶1個分)**
- 紫いも 中1本 (正味200g)
 - 水 1と1/6カップ
 - 粉寒天 小さじ1
 - ゼロカロリー甘味料 (粉末) 1/3カップ

作り方

- ① 紫いもは皮をむいて熱が通りやすいように薄く切り、水にさらす。
- ② ①を蒸し器でやわらかくなるまで蒸して、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を溶かし、火を止めてゼロカロリー甘味料を加えて混ぜて溶かす。
- ④ ②の紫いもを加えてよく練り、流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて小皿に盛り付ける。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】 居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】 デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】 小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり



マロンチーズケーキ



栗入り南瓜のロールケーキ



モンブラン



栗饅頭



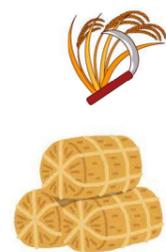
収穫した栗で おいしいデザートを 作りました



9月にわかばテラスの皆様で行った「栗ひろい」。収穫した栗は里山療法クラブ利用者様の手によって、美味しいデザートへと変身いたしました。チーズケーキやモンブラン、ロールケーキ、栗饅頭など、見た目も味も大変素晴らしい出来で、口にした皆様から大好評でした。



稲刈り 脱穀



わかばテラスの棚田で、10月7日に稲刈り、10月14日に脱穀を行いました。今年は運よく台風の影響がなかったため、真っ直ぐに稲が育ち、28キロのもち米を収穫することができました。皆さん大満足のご様子で、収穫したお米は12月に「餅つき」を行い、みんなで美味しくいただきます。



ハロウィン 仮装



運動会

10月16日、わかばテラス運動会が開催されました。浜野理事長夫妻も参加され、大いに盛り上がりました。

仮装したわかば保育園の園児

秋から冬の食中毒!!子供や高齢者は要注意!!



夏よりも秋の方が食中毒になりやすい? 冬も目前に控え、少し肌寒く感じる季節になってきました。また11月は急な冷え込みがあり、季節の変わり目ですので体調を崩しやすい時期でもあります。そんな中、秋から冬にかけて特に注意しなければいけないのは「食中毒」です。食中毒は暑い夏に起こりやすいのでは?と思う方も多いようですが、実は10月から11月にかけて発生件数が多くなります。そもそも食べ物が腐ることで起こると思いがちですが、秋から冬にかけてはキノコやフグ、カキなどの食べ物による食中毒が多くなります。特に子供や高齢者は免疫力も低いので、重症化しやすい傾向にあるので注意が必要です。食欲の秋と言われるほど、おいしい食べ物が多くあるこの時期こそ、食中毒に注意して、健康的においしい食べ物を堪能しましょう。

夏よりも秋の方が食中毒になりやすい?

食中毒の主な症状

食中毒の症状は、大きく分けて4種類、**下痢、腹痛、嘔吐、吐き気、発熱**がありますが、原因物質によって異なります。潜伏期間が長い食中毒は、感染してから一週間程度経過してから下痢や嘔吐などの発症するものもありますが、多くの細菌やウイルスによっておこる食中毒は、数時間から数日で下痢や嘔吐が現れます。また感染性の高い菌の場合、ご家族や子供にも感染してしまうため、早めの受診をお勧めします。

こういう症状は要注意!!

- ① 激しい下痢や嘔吐などの症状がある
- ② 下痢などで血液が混じっている(血便)
- ③ 呼吸が不安定で、意識が朦朧としている
- ④ 脱水症状が出ている(下痢、嘔吐によるもの)

早めの受診を!!



生カキに要注意!! ノロウイルスの実態

