

天寿荘だより

6月



令和5年6月号 No.388

入梅の候、じめじめしてうっとうしい季節となりました。体調を崩しやすい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？梅雨(ばいう)」という言葉は 梅の実が熟して潰れる頃という意味の「潰ゆ(つゆ)」に由来し、こうして「梅雨(つゆ)」が定着した説があるそうです。

【5月の活動件数 106件】

●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	94件
・その他	10件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター

電話74-3100
直通74-4818

坂井賢一 村島勲 江口千昭

松岡小織





梅雨 なぜ体調不良に？

梅雨のこの時期、大気は低気圧配置になります。大気が低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経ですので、身体がお休みモードになって、「だるい」「やる気が出ない」と感じてしまうのです。

今回、梅雨の「梅」にちなんで「梅の炭酸シロップ煮」を紹介いたします。※梅クエン酸は疲労回復効果があります！

【材料】

青梅 1kg
砂糖 1kg
炭酸水 1L



ひと晩おけば、シロップも梅も食べられます。梅の実は約1カ月で、シロップは約2カ月で飲みきってください。

1. 青梅は洗い、へたを竹串またはようじで取り除き、水けをふき取る。
2. 鍋に梅、炭酸水、砂糖を入れて中火にかける。20～30分ほどたって煮立って泡が出てきたら上の梅と下の梅を入れ替え、火を止めてそのままさます。
3. 消毒した保存びんに入れ、冷蔵庫で保存する。

