

寿楽つうしん

平成23年6月号

平成23年6月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘
発行責任者 富田 公道
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

夏もなほ心はつきぬあぢさるの
よひらの露に月もすみけり

藤原俊成

食中毒に注意！

高齢の方のための食中毒予防

予防の基本の基本

食事の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類をさわった後や、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。



できるだけ火を通したものを食べましょう

夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因の食中毒がよくおこります。魚介類は十分火を通しましょう。体力が落ちている方は、寿司や刺身は避けたほうがよいでしょう。

肉や加熱調理用と書いてある食品は、必ず加熱してから食べましょう。また、焼肉やすき焼きなどでは、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしましょう。

卵を生で食べるときは新鮮なものを食べるようにし、体力が落ちているときは生で食べるのは避けましょう。

宅配食やお弁当を利用するときはこんなことに注意しましょう

宅配食やお弁当は早めに食べましょう。

食べ残したものはもったいないかもしれませんが、食中毒予防のために、思い切って捨てましょう。

どうしてもとっておきたい場合は、箸をつける前に取り分けて、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。食べる前はもう一度加熱しましょう。

冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、十分冷えなくなってしまう。冷蔵庫の中をまめに確認して、古くなった食品は捨てるなど、庫内を整理しましょう。

高齢になると、味覚や嗅覚などが衰えがちですので、表示されている消費期限や賞味期限を参考に庫内を整理しましょう。

「要冷蔵」と表示されているものは冷蔵庫に入れましょう。

今月の和歌の解説

「夏もなほ心はつきぬ」は、古今集の名歌「木の間よりもりくる月の影みれば心づくしの秋は来にけり」を背景にしている。

俊成は、「心づくし(気をもまされる様)」は何も秋だけではない、夏だって、アハレを催すあまり心魂尽きて(心はつきぬ)しまったよ。紫陽花の四ひらの花に置いた露に、澄んだ月の光が宿っているのを見ていたら...と歌っている。

「花の露に宿った月の光」は当時ありふれた趣向であるし、俊成の歌として特に秀歌という程ではない。ただ、紫陽花を用いたのは珍しく、薄い藍色の花と月光の取り合わせは、夏の夜に玲瓏とした涼味を与えている。

藤原 俊成(ふじわらの としなり、[永久2年\(1114年\)](#) - [元久元年11月30日\(1204年12月29日\)](#))は、[平安時代](#)後期から[鎌倉時代](#)初期の公家・歌人。名は有職読みで「しゅんぜい」とも読む。藤原北家御子左流、権中納言・藤原俊忠の子。はじめ葉室家に養子に入り藤原(葉室) 顕広(あきひろ)を名乗ったが、後に実家の御子左家に戻り改名した。法名は釈阿。最終官位は正三位・皇太后宮大夫。『千載和歌集』の編者として知られる。

健康相談

岸本先生による健康相談が始まります。皆さん、こぞってご相談ください。

健康相談の日程

6月	8日(水)	15日(水)
7月	12日(火)	27日(水)
8月	9日(火)	24日(水)
9月	13日(火)	28日(水)



おかしいなと思ったら、かかりつけ医に相談しましょう！

「かかりつけ医」という言葉は、家の近くにあるよく行くお医者さん、というだけの意味ではありません。かかりつけ医とは、病気の時はもちろんのこと、日頃からお付き合いがあり、家族全員の体質、食生活、性格、仕事内容、生活環境、病歴などを把握してくれている医師のことです。健康なときでも健康管理の方法や適切な運動の仕方を教えてください。健康管理の面だけでなく、趣味や人生問題なども含めて心の交流のある、信頼関係の築ける医師が、かかりつけ医なのです。



6月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			椅子に座って エクササイズ	詩吟教室 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	韓国語入門
5	6	7	8	9	10	11
卓球開放	太極拳	中国語会話	古城と古寺散策 健康相談	詩吟教室 歌声教室 健康体操	英会話 編物教室 健康麻雀	韓国語入門
12	13	14	15	16	17	18
卓球開放	絵手紙	中国語会話	椅子に座って エクササイズ 健康相談	詩吟教室 健康体操	英会話 水彩画 健康麻雀	
19	20	21	22	23	24	25
卓球開放	太極拳	中国語会話	古城と古寺散策	歌声教室 健康体操	編物教室 健康麻雀	韓国語入門
26	27	28	29	30		
卓球開放	絵手紙	休館日				

短期講座「布(エコ)ぞうり作り」開催

古くなった布(木綿の生地)を裂いて足にやさしい布(エコ)ぞうりを作る短期講座です。奮ってご参加ください。

記

- 1.日程 第1コース 7月 5日(火)13:00~15:30
第2コース 7月12日(火)13:00~15:30
第3コース 7月19日(火)13:00~15:30
- 2.会場 菊名寿楽荘 1階ブレイルーム
- 3.申込 6月15日~ 菊名寿楽荘受付
- 4.募集 各コース10人ずつ(先着順)
- 5.受講料 材料費500円(1足分)



輪番休館のお知らせ

利用者の皆様には大変ご不便をおかけしますが、節電対策の一環として、菊名寿楽荘では下記の通り休館日を設けることになりましたのでご案内いたします。

期 間 : 平成23年7月~9月

休館日 : 毎週水曜日<定期点検・休館日(第4火曜日)の属する週は除く>

* 上記< >の週は従来どおり第4火曜日が休館です。

ふれあい七夕まつり が開催されます。

日時 : 7月7日(木) 9:40 ~ 10:40 場所 : 菊名寿楽荘

実施内容 : 菊名保育園園児とのふれあい、パントマイム・ショー等



[編集後記]

人は判断するとき、自分の思い込みの基準で判断しがちです。これは食べ慣れた物でも同じこと。食中毒ももちろん大変ですが、日本の食文化において外国の人々が見たら「これはヘンだよ！」と驚かれるものも多いのです。(外国人にヘンと言われそうな日本の食文化ランキング)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①100 くさを食べる | ⑥59.4 むか漬けで漬物を作っている |
| ②86.0 なまこを食べる | ⑦46.5 玉子を生で食べる |
| ③84.8 納豆を食べる | ⑧44.8 生肉を食べる(レバー等) |
| ④79.4 いなごを佃煮にして食べる | ⑨42.5 タコを食べる |
| ⑤71.3 はちのこ(蜂の子)の佃煮 | ⑩40.5 生魚を刺身にして食べる |

