

発行者 ◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住所 ◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬場
1丁目3番21号
編集 ◆お客様相談室
☎ ◆093-533-1294

きたふくだより

第289回 6月号



簡単ヘルパーレシピ

◆材料◆

- ◆キャベツ…300g
(中サイズ1/4玉程度)
- ◆豚ロース…250g～300g
- ◆塩コショウ
- ◆薄力粉
- ◆サラダ油
- (調味料)
- ◆ホールトマト缶…1缶
- ◆水…100～150cc
- ◆はちみつ…大さじ1
- ◆ケチャップ…大さじ2～3
- ◆塩コショウ…小さじ1/2くらい
- ◆パセリ



YouTube公開中!



- ①調味料を合わせておく
 - ②キャベツをざく切りにする
 - ③豚ロースを広げ、水気を切ったキャベツを包み、塩コショウ、薄力粉をまぶす
 - ④フライパンにサラダ油をひき、③を焼く
 - ⑤火が通ったら合わせた調味料を入れ、15分煮る。
- パセリはお好みで✧

低気圧頭痛をやわらげるコツ

雨や台風の前起こりやすい「低気圧頭痛」。
気圧の変化で自律神経が乱れ、血管が拡張することが原因とされています。

■すぐできる対処法

- ・こめかみや首元を冷やす…血管の拡張を抑える ※頭痛のタイプによっては温めた方が良い場合もあります。医師に相談しましょう。
- ・静かな場所で休む…光や音の刺激を避ける
- ・カフェインを適量とる…コーヒーや緑茶が効果的な場合も

■予防のポイント

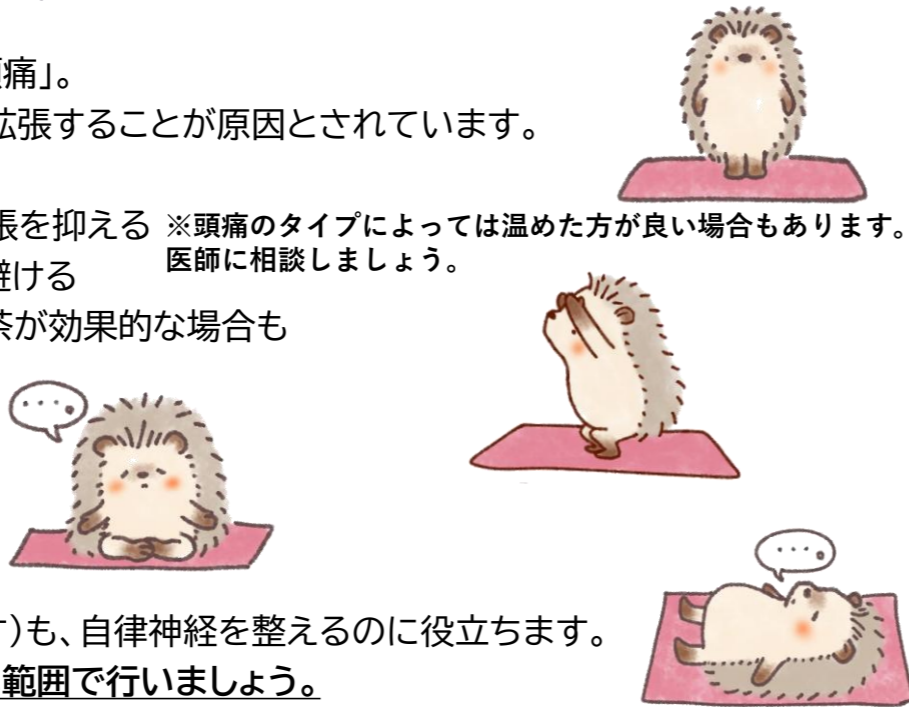
- ・規則正しい生活(睡眠・食事)
- ・軽いストレッチや体操で血流改善
- ・天気予報をこまめにチェック

■ワンポイント

耳のマッサージ(耳を軽く引っ張る・回す)も、自律神経を整えるのに役立ちます。

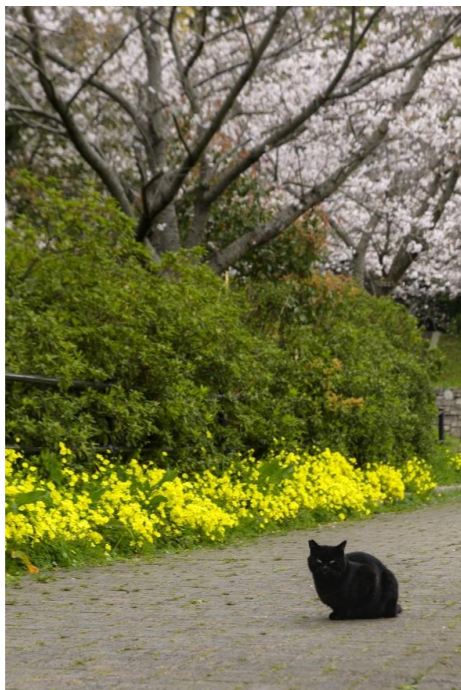
※ストレッチやマッサージは無理のない範囲で行いましょう。

頭痛が強い場合や頻繁に起こる場合は、医療機関への相談をおすすめします。



きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員Kさんの写真をご紹介します



↑春の花に佇む黒猫
←カタクリの花

気まぐれ編集後記

-天気と体調-

気圧で体調が優れない…という声が多く、「気圧変動、昔よりもひどいの?」と思い調べてみました。すると「気圧そのものが昔より乱れている」というより、「気圧が急変しやすい天気が増えている」とのこと。極端な大雨や強い台風などは短時間で気圧変化を伴うため、頭痛や体調不良、いわゆる天気痛を感じやすい日が増えたと感じる方も多いようです。なるほど…そうだったんですね☺

体調が優れない時は無理をせず、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、心と体をゆるめながら過ごしていきたいですね。お茶を飲んでひと息、音楽を聴く…♪そんな小さな時間こそ大切にしたいものです☺



食中毒から身を守る

だんだんと気温や湿度が高くなってきました。この時期、特に気をつけたいのが「食中毒」です。高齢の方や持病のある方は、少量の菌でも重症化しやすいため、日頃の対策が欠かせません。今回は、特に「傷みやすい食材」と、「買い物のコツ」をご紹介します。



あじさい:Kさん写真

油断大敵! 特に傷みやすい食材は?

スーパーなどで手に取る食材の中には、菌が増殖しやすい「要注意」なものがあります。



- ひき肉(ミンチ): 普通の肉よりも空気に触れる面積が広いので、最も傷みが早い。
- お刺身・生魚: 水分が多く、菌の格好の温床となる。
- カット野菜・カットフルーツ: 切り口から傷みが進む。

これらを「買わない」ようにするのはではなく、買い物の最後に手に取り、保冷剤や保冷バックを活用してすみやかに持ち帰るなど傷まないよう十分に注意をはらうことが大切です。

今日からできる「買い物の3箇条」

食中毒予防は、買い物からすでに始まっています。

1 買い物は「生もの」を最後に!

まずは日用品や調味料、次に野菜。肉・魚・冷凍食品は一番最後にカゴに入れる。移動中の温度上昇を最小限に抑えるのがコツ。

2 ドリップ(赤い液)が出ているものは避ける

肉や魚のパックの底に赤い液が溜まっている「ドリップ」は菌が繁殖しやすいサイン。なるべく液が出ていないものを。

3 保冷バッグと保冷剤を活用する

マイバッグは保冷機能付きのものが安心☺

保冷剤を活用し、寄り道をせずに真っすぐ帰宅!



帰宅後のひと工夫

買って来た食材は、すぐに冷蔵庫へ。特にひき肉は、その日に使わない場合はすぐにラップに包んで冷凍庫へ入れるのが一番の安全策です。「いつも大丈夫だから」と過信せず、食中毒には細心の注意を払いましょう!



ねこ:Kさん写真

ヘルパーご利用中のT・S様(83歳)をご紹介します🌟



S様と担当ヘルパー(両隣)・リーダー

【記録することが習慣】

S様は若い頃から多趣味。書道、バードウォッチング、写真撮影——飼っていたオカメインコや、庭に来るメジロの写真などを撮影されていたそうです。また、毎日の出来事やニュース、テレビで見聞きしたことをノートに書き留めるのが習慣。「何でも書いとけば、あとで見返せるから」…それは楽しみでもあり、物忘れを防ぐ工夫でもあります。内容は健康、時事、政治、スポーツ、災害まで。何冊ものノートに、S様の暮らしの記録がぎっしり詰まっています。



【温かいご夫婦、、奥様からのバトン🌸】

かつてご夫婦でうどん屋を営んでいたS様。常連は近くの高校生。大盛りをサービスしたり、おまけをしていた…というエピソードから、お二人の温かい人柄が伝わってきました◎卒業する高校生たちが寄せ書きを渡してくれた…という大切な思い出も…🌟高校生たちにとっても2人が営むうどん屋は温かく実家のような存在だったようです◎そして、ご自宅で育てている花は、もともと生け花(池坊)の師範免許を持つ奥さまが大切にされていた花。奥さまが亡くなられた後も、S様がそのバトンを引き継いで、丁寧にお世話を続けられています。取材時(4月中旬)は木瓜(ほけ)、椿 南蛮紅(つばきなんばんこう)がキレイに咲いていました🌸



↑椿 南蛮紅(つばきなんばんこう)
←木瓜(ほけ)

【元気の秘訣は“食”】

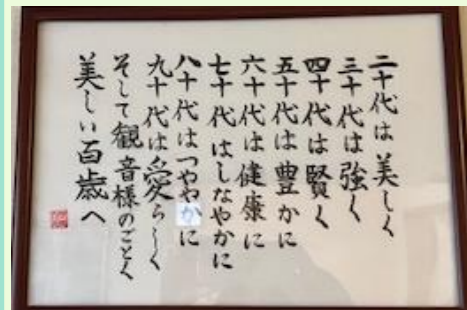
リハビリで身体を鍛え、日々の食事から健康管理を徹底されているS様。特に驚かされるのが、その栄養バランスへのこだわりです。野菜中心のメニューに、具沢山の栄養満点なお味噌汁。脂っこいものは控え、主食は雑穀米を選ばれています。牛乳が飲めない代わりに、玉子焼きにちりめんじゃこやネギを混ぜてカルシウムを補うなど、食卓は工夫に溢れています。また、少しの体調の変化も見逃さず早めに受診されるなど、ご自身の体をととても大切にされています。

【自分でできることは自分で】

「自分でできることはやらない」と話されるS様。調理や掃除もヘルパー任せにせず、いつも一緒に取組まれます。腰の圧迫骨折をきっかけに長く立つことが難しくなりましたが、それでも事前に買い出しを済ませ、皮むきなどの下ごしらえを積極的にされる姿には、ヘルパー達からも「努力家」との太鼓判。洗濯は、小さなものはご自身で、大きなものはヘルパーと協力して行います。「ヘルパーさんはなくてはならない存在。おかげで今の暮らしが続けられる」そう言ってくださるS様。ヘルパーにとっても、S様とお話や一緒に台所に立つ時間は、とても大切なひとときです◎

【努力を継続する】

辛かった腰も少しずつ回復してきたそうで、これは日々の健康管理や運動を続けてきたことの成果です🌟「これからも自分で動ける生活をするための努力を継続する。そのことが今の生活の支えでもある。」と断言されるS様。その強い意志にヘルパーも負けられないよう、サポートさせていただきます。



取材協力：小倉南センター
紙面構成：お客様相談室村上

門司区 小谷佐代子様



八幡西区 堀野馨子様



八幡西区 森山一江様



着物をリメイクしたドレス



門司区 丸田シヅエ様



お客様作品募集中

きたふくだより掲載作品を常時募集しております。俳句・短歌・詩・書・絵画...etc.なんでもOK◎ヘルパーリーダー、ケアマネなどきたふくスタッフにお声かけください🌟質問などあれば☎093-533-1294 きたふくだより編集室まで♪

雨映える七色紫陽花美しき
水鏡よけ一輪切りゆく
我独り心のにがり怒りさえ
流してくれり雨垂れの音
雨上がり木々の葉先に白露のダイヤ
朝陽当りて静かに落ちる
蒲公英の綿毛だつて夢を見る
何処へ飛んでも咲いてやるぞと

小倉北区 岸川美砂代様

五月晴れグリーンパークに子供連れ
花農丘白いラインのチューリップ
たんぽぽや綿毛舞い散る今朝の春
月明かり歩き歩いて旅の宿
五月晴れ友達連れし富士登山
鯉五郎有明の海出できたり

小倉南区 向山千代孝様

これまでは
行かぬと決めし強き意志
風のたよりに
あつさり負けて診断日
そういえば今日は雨

北九州市 A.E 様