

LPガス非常用発電機を整備しました!



令和6年2月、吾郷会4サイトにおいてLPガス非常用発電機を整備いたしました。昨今、国内各地において自然災害が頻発している中、有事におけるライフラインの確保、インフラの整備が非常に重要になってきています。吾郷会においても有事にはこの発電機をBCP(事業継続計画)と連動させ、災害時におけるライフラインの確保、幅広い電気機器が使える非常用電力として有効に活用していきます。



導入したホンダ発電機についてはガスを動力源としており、様々な電気機器に幅広く使用が可能です。



お食事探訪

第5回

大田サイト

「山陰味めぐり」

今年度は、地元の味を楽しむと共に、島根・鳥取の魅力を食を通じて再発見していただく「山陰味めぐり」を企画しました。

山陰に住んでいても行ったことのない町や、食べたことのない物も多く「若い時あそこであれ食べたなあ」とか、「あの町に行けばこんなものが食べれるんだ」など、楽しかった思い出や、旅行に行った気分を味わっていただき、山陰の良さを再発見してもらえたのではないのでしょうか。



▲島根県美郷町・川本町 ▲鳥取県大山地方 ▲島根県出雲地方



作品コーナー

大田サイト

2024年干支「竜」!



お花紙を丸める、糊で貼る根気のいる作業が続きましたが、見事に躍動感あふれる干支「竜」が完成しました!

鬼は外!強力な豆まきで即退散!

2月2日、ハートランド双葉園では節分の豆まきを行いました。デンデン太鼓の音と共に、職員扮する2体の鬼が現れると、「鬼が来たぞ!」と大賑わいとなりました。ご利用者からの強力な豆まきで鬼は、あっという間に退散。いつまでもお元気な皆様と共に、今年も福が沢山訪れると感じた一日となりました。

ハートランド双葉園



体 Health

暮らしイキキ 健康ひとくちX4

生活習慣病と密接な関係が

新たな国民病

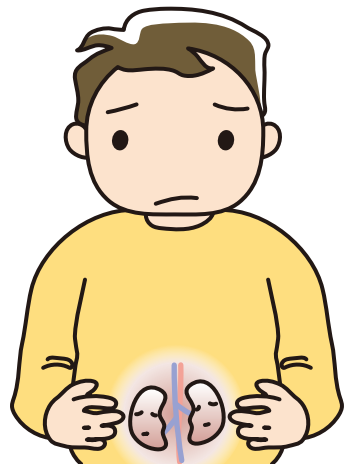
慢性腎臓病(CKD)

◎成人の8人に1人とされる「CKD」

慢性腎臓病(以下CKD)とは、腎機能がある程度低下しているか、タンパク尿が出るなどの腎臓の異常が3カ月以上続く状態をいいます。全国に約1330万人の患者さんがいると推測されていて、これは成人の8人に1人の割合です。

CKDの発症には肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が大きく関係しています。その集大成としての高血圧と糖尿病が、CKDの代表的な原因疾患です。高血圧も糖尿病も全身の動脈硬化を進行させます。腎臓は血管の塊ですから、動脈硬化が進むと腎臓もダメージを受けるのです。

CKDの初期にはほとんど自覚症状はありません。放置すると、さらに病状が進んで腎機能が低下します。そして、腎臓がほとんど機能しない末期の腎不全になると、透析や腎移植などの腎代替療法が必要となります。

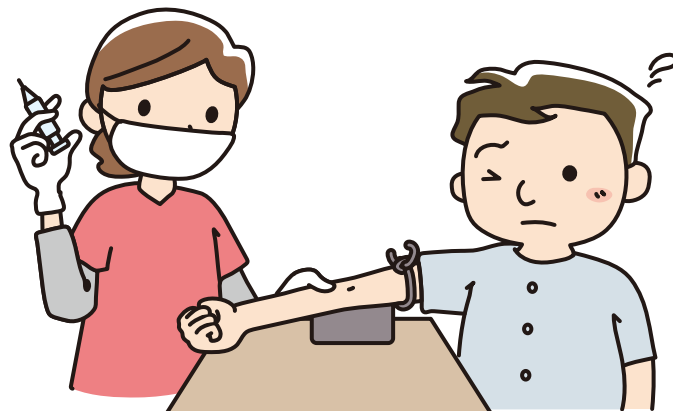


◎生活習慣の改善と定期健診を

CKDを早期に発見するためには、定期的に腎機能をチェックすることが大切です。CKDの検査方法は採血と検尿です。血液検査で腎臓の機能を調べ、尿検査では尿たんぱくや血尿などの異常がないか調べます。

CKDは「新たな国民病」と言われるほど身近な病気ですが、もちろん予防はできます。それには、適切な運動や体重管理、禁煙など生活習慣の改善が不可欠となります。生活習慣病のある方は、特に食事に気を付け、腎臓に負担をかけないためにも減塩を心掛けてください。

また、CKDと診断された場合、血糖値の上昇、高血圧、高コレステロールなどがCKDを悪化させる主な原因となりますから、かかりつけ医の指導を受けながら生活習慣を改善しつつ、治療に取り組みましょう。



暮 Life

なるほど!納得!!生活情報

知っている、これは便利!

続

暮らしの裏ワザ

凍った食品を素早く解凍する裏ワザ



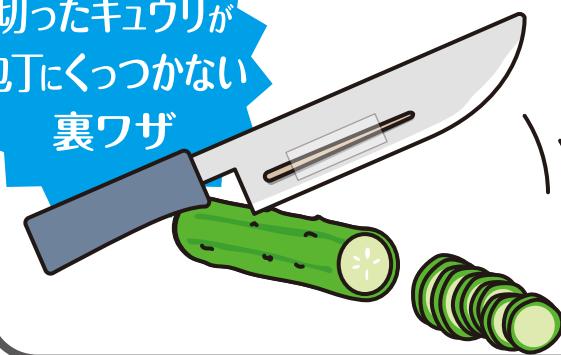
冷凍したお肉やお魚などを自然解凍するには時間がかかるし、電子レンジで解凍すると火が通ってしまったりして失敗することもある。そこで活躍するのがアルミ鍋。アルミ鍋を2つ用意し、1つのアルミ鍋を逆さまにして、その上に解凍したい食品をのせます。その上に、もう一つのアルミ鍋の底を重ねて置くだけです。アルミは熱伝導率が高いので、通常、自然解凍で1時間かかるものは、約10分程度で解凍できますよ。急速解凍なので味も損なわれず、おススメです。

水筒に入らない氷を小さくする裏ワザ



真空断熱ボトルなどの水筒に氷を入れるとき、水筒の口より氷の方が大きくて入らないことがあります。そんなときはティースプーンを用意します。スプーンの柄を親指と人差し指で軽く持ち、手首のスナップを効かせてスプーンの背で氷を叩きます。そうすれば、簡単に氷が砕けますよ。この方法なら、製氷皿で作った氷はもちろん、グラスに入りきらない大きなロックアイスも砕くこともできます。

切ったキュウリが包丁にくっつかない裏ワザ



キュウリを輪切りにするとき、包丁にくっついて取れなかったり、輪切りにしたキュウリがまな板から転がり落ちたり、という経験はありませんか?そんなイライラを解決してくれるのが、ひと手間加えた包丁。包丁を洗ってよく乾かし、包丁の刃から1センチほど上の位置の真ん中に、つま楊枝を刃と平行にしてセロハンテープで貼り付けます。これだけで、ストレスなくきれいなキュウリの輪切りができますよ。