



介護付有料老人ホーム

ウェルケア伊豆高原

第210号 令和3年7月発行

ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和3年7月1日現在

ご入居者数：31名 平均年齢：89.77歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

株有楽 <<お問い合わせ先>> info@wellcareizu.jp



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



さっぱりおいしい梅ジュース



5月下旬、施設内にある梅の木から、青梅を採りました。お店に並ぶものよりは小ぶりですが、3キロくらい収穫できました。レクリエーションの時間を使って、ご入居者の方と一緒に、梅ジュースを作りました。



6月中旬、午後のお散歩など思い思いに過ごされた後の水分補給に合わせて、ご入居者の皆さまに飲んでいただきました。甘さ控えめの梅ジュースでしたので、「さっぱりしておいしい」「ちょうどいいお味」などと好評でした。

梅シロップの嬉しい効能は、「梅は三毒を絶つ」と言われ、三毒とは、食べ物・血液・水の毒のことを指します。丸ごと食べる梅干しを食べた時にはもちろんこの効果はありますが、梅のエキスにも身体に溜った疲労を解消するリンゴ酸、胃の活動を活発にさせるクエン酸、余分な塩分を身体から排出し血圧を下げるカリウム、活動するために必要なエネルギーを作るビタミンB群などの三毒を絶つ嬉しい栄養成分が含まれています。特に、梅シロップは、クエン酸が活躍してくれ効能としては、①疲労回復効果、②美肌効果、③整腸作用、④二日酔いがあります。特に、①の疲労回復効果は、梅のクエン酸が疲れの元である乳酸を分解し、血液中に溜まらないようにする働きによるものです。またクエン酸には、ナトリウムやミネラルの吸収をサポートする働きがあり熱中症予防にもなります。



梅シロップの効能を引き出す飲み方として、朝食・昼食時または食後、運動後に飲むと良いと思います。逆に、空腹時に飲むと酸によって胃が荒れてしまったりするのであまり良くありません。梅シロップの飲み方としては、水や炭酸水などが代表的ですが、紅茶のお砂糖の代わりにリンゴ酢などお好きなドリンクに割って飲んでいただけます。

梅シロップの作り方ですが、用意するものは、保存瓶、青梅、氷砂糖（青梅と1：1の割合）です。①まず保存瓶を熱湯消毒し、よく乾かします。②水洗いしペーパータオルで水とうぶ毛を拭きます。③青梅のヘタを爪楊枝で取ります。④青梅にフォークなどで何箇所か刺します。

（エキスが出やすくする為なのでなくてもOKです）⑤保存瓶に氷砂糖と青梅を交互に入れていきます。瓶は、冷暗所で10日～2週間ほど保存します。（氷砂糖が溶けていたらOK）※青梅にミツが絡まるように1日1回は瓶を回してください。⑥青梅を取りだしシロップを鍋にいれ弱火でかけアクが出たら取ります。⑦完全に冷めたら梅シロップの完成です。





おいしく飲もう ~夏の暮らし~

熱中症は暑さだけではなく、湿度の高さや疲れなども関わります。今夏は、早い梅雨入りでした。気温も湿度も上がり、体調が崩れやすいなど、熱中症の要因が、早々に揃いました。



気候には、合わせていくほかありません。しかし、熱中症は、命に関わる一大事です。防ぐには、暑さを避け、体調を整えることです。

今年、ウェルケア伊豆高原では、大禍でも『楽しく飲もう』を考えました。レモネード、フルーツカルピスなどを取り揃え、お好みをご提供しています。どれも好評ですが、サイダーは『懐かしい』と人気です。



熱中症予防の一つが水分補給です。お水やスポーツ飲料にうんざりしないで、飽きなくて続けられる【好みの飲み物】を試みましょう。気づかなかった自分好みにも出会えます。暑い夏を心地よく、自己流な暮らしは大切です。(s)

コロナワクチン

全国でコロナワクチンの接種が続いていますが、ウェルケア伊豆高原でも、6月から順々にワクチン接種が始まりました。ご入居者の方々のほか、高齢者施設等従事者に該当する私たち職員の接種も、引き続いて始まりました。7月中に終わる見込みです。



ハチの巣

お昼ご飯を終えられたご入居者の方に教えていただきました。朝まで降っていた雨も止んで、中庭でお散歩されていたそうです。ベンチの上にも水が溜まっていて、その水を流そうとベンチを傾けたら、ハチの巣が目に入ったので、慌てて教えてくださいました。これはたいへんと、すぐにハチの巣は駆除いたしました。

「蜂の巣が低いと台風が多い」という言い伝えがあります。台風の強風を避さけるためにあらかじめ低いところに巣を作るのではないかとされています。今年は、ハチを見かけたら、軒裏のほかに、足元もよく見たほうがよさそうです。



お誕生日おめでとう！

今月、誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



樹木剪定

敷地外周の樹木の剪定を行いました。ご入居者の方々には「とってもすっきりした」と喜んでいただけました。



7月の予定



- 4日(日) 七夕会
- 15日(木) Bakery & Table
- 19日(月) 三島信用金庫来館
- 28日(水) 移動美容室はしば来館
- 毎週水曜日 ナガヤ買物
- 毎週土曜日 こんがりあん移動販売
- 毎週日曜日 休浴日

編集後記

「梅酒の作り方はもう忘れてしまったわ」とおっしゃるご入居者の方がいらっしゃいました。梅雨の時季、ご自身では呑まないけれどご主人さんのために毎年梅酒を作られていたそうです。ご主人さんが亡くなられてからも、梅酒を作らなくなってからも、もう何十年と経ってしまわれたそうです。さて、今年の3月に、中庭の花壇に紫陽花を植えました。大小取り交ぜた3株のうち、一番大きな株には、ハッと目を奪われてしまうほど美しい深紫の花が咲きました。桔梗やアイリスなどと一緒に、神秘的な雰囲気醸してくれました。7月は梅雨本番で、長雨が続きそうです。次に色づく花は何かと、ご入居者の方とご一緒に、窓から眺める日が続きそうです。(M)