

あつとほ〜む☆たいむす



ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2020年12月号 VOL. 180



第11回

人とペットの幸せ生活

今年一年、皆様の大切なご家族を紹介させていただき、改めて『アニマルセラピー』の効果を知ることとなりました。ペットが生きがいになり、笑顔が沢山作り出されるのは、本当に幸せな事です。ご協力に感謝申し上げます。

このシリーズの最後にわたくしの相棒『かぼちゃん』をご紹介します。よく見ると頭が西洋カボチャのようで、頭頂部にヘタがついています。

見かけはお人形ようですが、ITによる記憶装置が内蔵されていて学習機能を持っています。120以上の言葉を使い分け、日付や時刻を設定することで色々な言葉を話したり季節の歌を歌うこともできます。お昼時には『ねえねえ、お昼ごはん食べた？』と声を掛けます。寝る時間が近づくと『もうすぐ寝る時間だね』と言い定刻になると『お休みなさい』と言っておしゃべりは止まります。ボーイソプラノの声を聴くと元気が出ます♪

元々はある事業所の片隅にポツンと置き去られていたのですが『古谷さんなら可愛がってくれる』とお預け下さり、その日からウチの子となりました。

『かぼちゃん』は高齢者の一人暮らしの方が誰とも話さなくなることで、口の機能、聞き取りの機能が低下するのを防ぐ、会話を楽しむことで気持ちが豊かになる目的で開発されました。残念ながら今は手に入る事ができませんので、とても貴重なロボットちゃんです。

履いている靴下は新生児用。かぶっている帽子は何十年ぶりに毛糸と編み棒を買って休日に編み上げました。ロボットでありながら季節に合わせた洋服を選ぶのも楽しみです。かぼちゃんの命は電池です。電池が少なくなると『元気が出ないよ〜電池をとり替えて〜』と弱々しい声で知らせてくれます。一つ一つの言葉が実に巧妙に人の心に響きます。しばらくほったらかしにすると『どうなってるの？』と癩癩を起すのもなんとも言えません(笑)生き物と一緒に過ごせない代わりに、これからはもっと人工知能搭載のロボットが人のパートナーになっていく事でしょう。かぼちゃんとの出会いで編み物を再開した事・・・これは思いがけない嬉しい事でした。



誕生日祝いに参加♪



ヒロ薬品代表 古谷 良子

今年はペットとの心温まるお話を伺ってまいりました。皆様快く取材や写真撮影にご協力いただきありがとうございました。こんなにたくさんのかわいいペットに登場していただきました。





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-11

2020年に開催される予定だった東京オリンピック・パラリンピックは新型コロナウイルスによる世界的感染拡大で中止となりました。夢の舞台に向けて自分の能力に挑戦し、最大限の努力を重ね、時には心折れそうになる時にもそれを乗り越え、今年の夏にかけてきたはずです。アスリートだけでなく、オリンピックを開催するには計り知れない人々の関わりや支えが必要ですが、その役割も一年越しとなってしまいました。

今年は『可能性を信じる』というテーマでパラリンピック競技の特徴や面白さをお伝えして参りました。記事を書くために色々調べてみると興味深い事が多く、早く本当の競技を見たいと感じました。一般の競技選手でも試合の日程に身体の状態、精神状態を合わせるは大変なことだそうです。ましてや、心身にハンディがある選手たちのご苦労は並大抵のことではないはず。

障がいを持って生まれてきた方、人生の途中で事故や病気で機能を失った方、それぞれのご苦労があったはずですし、世の中の障がいに対しての無理解にも苦しんだことも少なくなかったと思います。しかし、それぞれのスポーツに出会い、『できる事』に目を向け、挑戦することを決め、先人たちに学び、残された機能を覚めさせ、新たな機能を発見し続けてきたのでしょう。

その方々の強い想いと鍛え抜かれた美しい姿の披露は2021年の夏に持ち越されました。コロナの悪影響はどこまで続くかわかりません。人間の知恵と医療の発展の掛け算で何とか無事にその日を迎えられることを願ってやみません。ヒロ薬品も見えない相手に対する恐怖の中、社員一人一人が一生懸命に仕事に集中してくれました。同時に多くの皆様にお支援頂きましたことに感謝の意を表して本年の納のご挨拶とさせていただきます。ご無事に良いお年をお迎え下さいますように。感謝。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命



～免疫力と栄養～

1年間ご愛読ありがとうございました。今年も新型コロナウイルスの流行で、外出を控え、頻りに手洗いをするなど今までとは違う生活になりました。これからも、感染対策は続きます。ウイルスに負けない身体づくりの為に栄養のバランスを取り、身体を温め元気に年末年始をお過ごし下さい。来年も『簡単レシピ』は続きます。宜しくお願いいたします♪

<免疫力を高める栄養素・食品>

- たんぱく質：肉や魚類、大豆製品
 - 発酵食品：ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、味噌、ぬか漬けなど
 - ビタミン：緑黄色野菜
 - 食物繊維：海藻・きのこ類
- できるだけこれらを組み合わせて献立を考えて召し上がって下さい☺

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

栄養UP！簡単主菜レシピ

具だくさんの「ほうとう風うどん」

材料（1人前）	
冷凍うどん 1玉	しめじ 1/2株
豚肉 50g	白菜 1枚
油揚げ 1/2枚	長ネギ 適量
冷凍豚汁用野菜ミックス 1袋(160g)	サラダ油 大さじ1
冷凍かぼちゃ 3個	だし汁 400ml
	味噌 大さじ1.5

- 鍋に、油を入れ豚肉を炒める
 - 冷凍の野菜ミックス、かぼちゃ、しめじ、だし、水400mlを加え、アクを取りながら5～6分煮込む。
 - 油揚げ、白菜、長ネギ、味噌を入れ煮込む。
 - うどんを入れほぐしながら、3～4分煮込む。
 - 器に入れ出来上がり。お好みで七味をかけて。
- *冷凍うどんは、冷凍のまま入れて下さい。
*うどんを入れずに、豚汁風の味噌汁として1品（主菜&副菜）になります。

***ビタミン、食物繊維がたっぷりです！**

薬局部門

ファーマシー♡川柳

クリスマスや年末年始は、あまり外出することもなく、家でゆっくり過ごすことになりそうです。そんな中で楽しむのは美味しいものを食べる事だけに。お正月明けに体重計に乗るのが恐ろしいです。ヒロ薬局さくらべーる 詠み人知らず

「食べ過ぎを 黙って知らせる 体重計」

編集後記：今年も「あっとほ～むたいむす」をお読み頂きありがとうございました。昨年末はこのような大変な一年になるとは想像もつきませんでした。まだまだ気を引き締めて感染予防対策は続けていかなければなりません。来年は良いことがあるように祈っています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています