

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！

2021年1月号 VOL. 181



あけましておめでとうございます



自粛して アニメのお陰で 会話増え

昨年は自宅で過ごす事が多いなか、子供は携帯パッド、妻はスマホ、私はテレビを観て、共通の会話が少なくなりました。そんな中 鬼滅の刃がヒットし、私も観始めた。子供から話しかけてくる事が多くなりました。今年はコロナが収束し、利用者様やご家族と楽しい話題でお話できるようになることを願うばかりです。

ヒロ薬品介護サービス

所長 三上 雅史

新年に コロナ去り行く 希望かけ

昨年はコロナ禍の中、薬局での感染予防対策にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。まだまだ予断を許さない状況が続くと思われませんが、細心の注意を払いながら患者様のお役に立てるよう努力と工夫を続けて参ります。皆様にとって明るい兆しが見える、良い一年となることをお祈り致します。

ヒロ薬品介護サービス

薬局長 池上 美穂

オンライン 外出せずに 肥えていく

昨年は世界中で大変な年となりました。ヒロ薬局では日本薬剤師会からの指導による感染症対策を実施して運営を続けております。皆様も引き続き感染予防を徹底して、新型コロナウイルスに罹ることなく、元気で素敵な一年を過ごされることを心より願っております。

ヒロ薬局

薬局長 高橋 寛



今年はマスクが外れ、笑顔が見える素敵な一年になります様に♥

令和三年 昭和だったら 96年



先が見通しにくいコロナ禍の生活ではありますが、ご自愛のほど心よりお祈りしております。このような状況下では、身体機能、認知機能の低下につながりやすくなります。早く本舗のびり屋では、訪問により機能低下を防ぐ施術でご支援させていただきます。

早く本舗のびり屋

管理者 伊藤 康彦

マスクと筋肉だけは裏切らない

感染症流行のままに新年が明けました。収束まではまだ日にちが掛りますが、私達はじめ皆様の感染予防対策が鍵になると思います。今年も色々な病気に負けない身体作りの為に、楽しく役立つメニューをご提供しながら進めて行きたいと思っております。今年もすまーとスタッフ一同、宜しくお願い申し上げます。

デイサービス すまーと

所長 岩永 智明

フル装備 顔は見えぬが 満点笑顔

感染防止の為に利用者様には、サービス中のマスク着用や室内の換気などにご協力を頂き感謝しております。早い収束を願いながら、引き続き感染対策を怠らずにより良い生活環境を整える為のお手伝いを行いました。今年もよろしくお祈り致します。

訪問介護事業所 あつとほむす

所長 前篇 寿美江





新年のご挨拶



有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

令和3年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

公私ともに何十年も新年のご挨拶を繰り返して参りましたが、今年こそこの言葉が重く響いた事はありません。大みそかに響く除夜の鐘は人の煩惱の数と同じ108つ。その鐘の音が煩惱を吹き飛ばしてくれると共に、新型コロナウイルスも遠い世界に消え去ってくれば良いと願うものの、そう上手くは参りません。現実的には人間の知恵によって開発される治療薬、ワクチンの普及に期待すると共に、これまで培ってきた衛生習慣の継続をする事、養生の有り方を見直す事が大事だと思います。人間が本来持っている**免疫**という身体に常在する心強いパトロール隊が外部からの敵に向かってフル出動できる様に、様々な事を整え、そして、忍耐強く、辛抱強く生きぬく以外に得策はなさそうです。

さて、今年は丑年。丑年生まれの人は温厚で頭の回転が良く、面倒見がよいといわれています。そして、誰に言われるでもなく、黙々と働く勤勉さがあり、忍耐強い努力家でもあるそうです。昨年のように、様々な困難に向き合うと、どうしても鬱々とした心境になります。自分一人ではどうにもなりません。そんな時だからこそ、誰かの為になる事は何か、どうしたら一緒に笑って過ごせるのか？を考えた年でもありました。先人からの言い伝えや仏教に伝えられる教えの一説を読んでいると、大昔から人間には困難を克服する力が備わっている事を知ります。仏教の発祥はインドです。インドでは神様の乗り物を牛とし、神聖な動物と崇めています。道路に牛が歩いていても車はクラクションを鳴らしません。また、牛は殺生しなくても牛乳によって人々の命を繋いでくれる動物である為に酪農が発達し、雇用を生み出し、貧困や飢えから救われました。丑年である2021年。まだ当面続くと予測される感染に関する報道に一喜一憂、右往左往することなく、事の真意を見極めたうえで、正しく恐れ、そして黙々と、忍耐強く感染防止対策に講じ、牛の様に堂々と一歩一歩確実に歩む年にしたいと思います。

皆様におかれましては、まずは健康で『当たり前の日常生活』を一日も早く取り戻して頂けます事を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

「春の七草」について



「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ これぞ七草」

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、その年の豊作と無病息災を願って食べられました。日本では江戸時代に広まったそうです。一月七日は、人日（じんじつ）の日という節句の日です。七草粥を食べることは、一年で最初の節句行事になります。

また、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養を青菜が補給する効果もあります。一月七日の朝は、七草粥を食べて、今年一年の無病息災を願いましょう。

最近では七草のパックも売られていますが、七草全てを集めなくても、大根やかぶとその葉っぱやセリなどを刻んで残りご飯と塩を入れて煮れば、胃にやさしいお粥を簡単に作ることができます。



新年あけましておめでとうございます。

今年も「**栄養・食**」にまつわる「お話し」や「簡単レシピ」をご紹介します。

さて新年早々ではありますが、『**新型栄養失調**』という言葉を知っていますか？

お腹いっぱい食事をしているにも関わらず、実際に必要な栄養が足りず低栄養の状態に陥ることを言います。

昔は『**栄養失調**』というと食事を摂れない人になるものでしたが、現代では「ご飯だけ、ラーメンだけ、好きなものだけ」と偏った食事が原因で栄養不良を引き起こし、疲れやすい、風邪を引きやすい

など、体調不良が現れることがあります。「主食、主菜、副菜」の3本柱で献立を考えいろいろな

食品をバランス良く食べて元気な身体を作りましょう！

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏



編集後記：今年も「あっとほ〜むたいむす」をよろしくお願ひいたします。感染症対策を続けて、情報を集め、身近な話題をお届けしたいと思っています。今年の川柳コーナーはデイサービス「すまーと」のご利用者様からお寄せいただきます。来月号から掲載いたしますので、どうぞお楽しみに。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