

あっとほ〜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！

2024年1月号 VOL. 217



謹賀新年 本年も宜しくお願い申し上げます

- おいしいパンを焼けるように、休みの日には練習する(M)
- 料理嫌いを克服する為、週末は作ったことのない料理を1品作る(K)
- 両親と一緒に旅行に行ってお楽しんでもらえるよう親孝行を沢山する(F)
- 座間味島でウミガメ、クマノミと泳ぎ、心を元気にする(S)
- 年1回のお伊勢参りを再開し、赤福氷を食べる(M)
- コロナ禍で会えていなかった友人と会う(H)
- 犬と一緒に旅行に行きたい(N)
- 健康に良い事を何か1つは実行して継続する(M)
- 健康に過ごせるよう毎日7時間睡眠を取る(Y)

ヒロ薬局介護
サービス

2024年の
目標・抱負を
宣言します！

- 健康維持のため一駅分歩く(s)
- ぎっくり腰予防のために、インナーマッスルを鍛えます(k)。
- 睡眠時間の増量・休日の昼寝(o)
- 週1回のホットヨガを1年間休まず通い続ける(a)
- 胸を張ってザクザク歩いて運動&身体と胃腸を休めて抗老化で若々しく(h)

ヒロ薬局
さくらベール

- パソコンスキルを上げるスクールに通いたい(岩永)
- 精神・身体的にも健康に留意して業務に取り組んでまいります伊藤
- 休みには家に引きこもらずに外出したい、海外旅行も行きたい N・S
- テレビで宣伝している豪華客船の旅をして見たいです N・I

すまーと

- 体力を向上させるため、週2回は運動する時間を作る(s)
- 病気、怪我なく1年を過ごす(T)
- 子供と一緒に百人一首を覚える(N)
- 外食、弁当を減らして料理のレパートリーを増やしていきたい(A)
- ゆっくり丁寧な言葉遣いで患者さんとお話しするよう気をつけます(T)
- 健康維持のため1日1回は自宅マンションの階段を利用する(T)
- 料理のレパートリーを増やすために、料理動画を沢山みます(T)

ヒロ薬局



- 入浴をしていただけない方に毎回入って頂き、温かい気持ちになることを知ってもらう (H・T)
- 利用者様により良い支援を行い、自身も筋トレや健康管理に留意しリフレッシュの年にしたい(F・O)
- 季節の花や旬の野菜をたくさん植えてベランダを華やかにしたい(樋口)
- ヨガを始めて心と身体のバランスを整え心身共に健康で歳を重ねたいと思います(M・A)
- 家族旅行に行きたい！！(H・M)
- 健康のことを、考える年にしたい。(加賀美)
- 父とデートしたい、元気になった父と一緒に歩きたいです。(M・O)
- 近所の買物や金融機関には自転車ですませていたので、歩くのを義務実行します。(T・K)
- この仕事をして6年位ですがいつも反省の中にいます。次の段階の資格を取りたいと思います(A・N)
- 娘が料理をするようになったので、私もいろいろな料理に挑戦したいです！(H・S)
- いろいろなことの断捨離をしたい！ミニマリストになりたい！(S・H)
- 利用者様に、精神的にも、ヘルパーに向いてほしいです(H・K)
- ハワイ旅行をするぞー！(M・E)
- ウォーキングの距離を延ばし、運動不足を解消したい(S・M)

あっとほ〜む



謹んで新年のお慶びを申し上げます

2023年は一方ならぬお世話に与り心より感謝申し上げます。
本年が皆様方にとって幸多き一年であります様祈念いたします。



昨年は「元気のみ・な・も・と」をタイトルに元気である為のコツや生活上の留意点などをお伝えして参りました。2024年は昔から言い伝えられている諺（ことわざ）を題材に生活の知恵に繋がるお話をお伝えして参ろうと思います。

ことわざとは「昔から言い伝えられている知恵や教訓を短い句で表現していることば」です。

耳慣れたことわざでも本来の意味を取り違えていたり、勘違いで利用すると誤解が生じますし、知恵や教訓が生かされない事にも繋がりますね。

しかし、昔から言い伝えられている言葉は現代では利用する事が少なくなり、若い方にことわざを用いて例え話をしようとしても、チンプンカンプンでことわざでの例えばなしが通用しなくなる場面が度々あります。一方でお客様とのコミュニケーションを上手に取りたいという向上心は多くの人が持っています。簡単なことわざが共通言語として会話のエッセンスになれば楽しいのではないのでしょうか？これから毎月面白いことわざをお伝えいたしますのでご家族、ご友人と意味や解釈を当てっこをしてみませんか？ことわざから日本語の良さを改めて体感できれば嬉しいです(^_^)



縁起の良いこのことわざの意味をご存じですか？

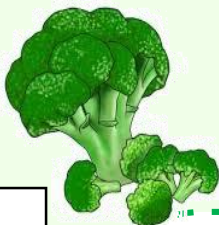
棚から牡丹餅（ぼたもち）

解釈は次号でお伝えします！

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

旬の
食材を
知ろう

ブロッコリー



冬が旬のブロッコリー、小さな緑色のつぶが多くありますが、その一つ一つが花の蕾です。それらが集まった花蕾と花茎の部分をブロッコリーとして食べています。

◎主な栄養素

◆β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、目の健康を保つ働きがあります。皮膚や粘膜を健康に保ちます。

◆ビタミンK

骨粗しょう症の予防効果や、止血に必要な物質の生成に利用されます。

◆葉酸

赤血球の形成を助け、貧血予防の効果も期待できます。

◆ビタミンC

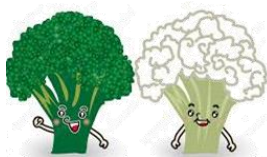
皮膚や粘膜の健康維持を助ける役割があります。

◎選び方のポイント！

- ・ 蕾がこんもりして固く締まっているもの
- ・ 緑色が濃く、茎はつやがあり、傷や変色がないもの
- ・ 切り口もみずみずしく空洞でないもの
- ・ 外葉のしおれていないもの

ブロッコリーと

カリフラワーは 全くの別物？



ブロッコリーと見た目がよく似ているカリフラワーの違いは色だけではありません。

ブロッコリーにはカリフラワーの約40倍のβ-カロテンが含まれており、総合的な栄養価が高いと言えます。

一方、カリフラワーに含まれるビタミンCは通常のビタミンCと違い、加熱しても失われにくいという特徴があり加熱調理に適しています。

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：年頭にあたり社員やヘルパーから今年の目標・抱負を募りましたが、旅行や趣味の充実等の他、健康維持や体力向上等、よりよい仕事をするためにまず自分の健康第一という人も多かったようです。皆様にとりましてもお健やかに幸多き一年になりますようお願いいたします。今年も「あっとほ〜むたいむす」を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 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