



藍ちゃんの家

畑のかわいい野菜

五月に植えたナス・スイカなどが小さな実をつけています。日に日に大きくなるのが楽しみです。



緑のカーテン

七月一日、朝顔が今年初めての花を咲かせ、その十日後…壁一面に大きく成長しました。デイルームから見える“緑のカーテン”は涼しげで、朝顔の花が壁一面咲くのが楽しみです。



七夕飾り

今年も利用者のみなさんで、七夕飾りを作り、短冊に願い事を書きました。中には「藍ちゃんの家益々の発展」と書いて下さった利用者さんも見え、スタッフ一同とても嬉しく思いました。



高柳商店街

六月の下旬、高柳の商店街に屋外歩行訓練に出かけました。今年の式年遷宮にちなんで、各町の法被の柄のポスターの展示があり、「私の町のはどれ？あなたの町は？」と盛り上がりました。



救命講習を受講しました

伊勢市消防本部より二名の隊員の方にお越しいただき、基礎救命講習を受講しました。

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といい、連鎖の輪が途切れることがないように行動できるように、また最も近くに居合わせた人（バイスタンダー）となった場合に戸惑うことなく救急処置が行えるように、実際に心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）とAEDを体験しました。

「周囲の安全の確認をしてください。」
「もっと大きな声で助けを求めてください。」

隊員の方から、非常時の瞬時の状況判断と行動が重要であることを、学びました。



カボチャ



成分

β（ベータ）・カロチン、ビタミンE、ビタミンB群などの多くの栄養成分を多く含んでおり、栄養豊富な野菜であると言われています。

・β・カロチン：体内でビタミンAに変換され、免疫力を高めたり、視力障害を予防したり、粘膜を正常に保って健康な皮膚を作ったりする役割があります。他にも、活性酸素や過酸化脂質を除去して細胞を活性化する作用があり、ガンの防止にも効果があるとされています。

・ビタミンE：老化防止に効果があり、シミやシワを出来にくくする働きがあるとされています。また、のぼせ・肩こり・腰痛などの更年期の症状を緩和する働きや、血行不良を改善して冷えを解消する作用もあるそうです。

選び方のポイント

①身が詰まっていて重みがあり、色の濃いもの。
②皮の表面がゴツゴツしてツヤがなく、爪が立たないくらい堅いもの。

③果肉の部分が厚く、黄色が濃いもの。
これらのポイントを満たしているものが良いカボチャだと言われています。買い物の際に意識して選ぶことで、同じカボチャでもより美味しいものに出会えるかもしれません。