

吾妻からの手紙

端午の節句



サービス付き高齢者向け住宅
指定特定施設入居者生活介護 (0772500625)
介護付有料老人ホーム ケアテル吾妻苑
969-2752
福島県耶麻郡猪苗代町大字蚕養山根乙535番地の12
TEL: 0242-64-2588 / FAX: 0242-64-2589

令和7年6月号 第79刊

鯉のぼりと兜制作



2025年5月11日



母の日プレゼント

しょうぶ湯



体を労わりながら厄除け

第6回 CareTEX 仙台'25

最新の介護技術や調理システムなど、東北を拠点とする企業約70社が集結しておりました！
ご入居様が安心して生活を送ることができるよう、今後も最新情報を確認していきます！



猪苗代町 翁島民生児童委員様施設訪問



社会福祉制度の説明をさせていただき、理解を深めていただきました。

♪ あべゆきのちよこつと栄養講座♪ 【豚しゃぶサラダうどんで夏バテ予防】

ビタミンB1



～栄養講座～

夏バテによる食欲不振や疲労感を感じたときには「ビタミンB1」をとると良いです。
○効果：疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。
○ビタミンB1が多く含まれる食材：豚肉、大豆、ウナギなど
※玉ねぎやニンニクと一緒にすることでより効果を持続させる働きが期待できます。
しっかり食事を食べて元気に夏を乗り越えましょう！！

○材料○
・うどん
・玉ねぎ
・豚バラ肉(しゃぶ用)
・オクラ、トマトなど
・お好みのドレッシング

ボリュームがあり、きちんと栄養を摂ることもできるのでおすすめです！
これからが旬の夏野菜が多くできるので、お好みの野菜をトッピングするのも良いですね♪色々なドレッシングで
お好みのサラダうどんを見つけてください。



しょうぶ湯とは

菖蒲湯の由来は古代中国に遡ります。中国では旧暦の5月は病気が流行しやすい時期とされ「悪月」と呼ばれていました。特に5月5日は「悪日」とされ、邪気を払うために菖蒲を用いる風習が生まれました。この風習が奈良時代に日本へ伝わり、端午の節句と結びついて菖蒲湯の習慣が広まったとされています。また、鎌倉時代になると、武士の間で「菖蒲(しょうぶ)」の音が「尚武(しょうぶ)」と同じであることから、縁起が良いとされ、男児の成長を願う行事として定着しました。菖蒲湯には血行促進や疲労回復、厄除けの効果があるかも！

面会について

福島県の「面会制限時の対応」に基づき、ケアテル吾妻苑では環境の整備を行い、ガラス越しではあるものの面会を再開いたしました。

ご面会希望者の対応を以下としますのでご確認をお願いいたします。

○面会日前

①前日までに面会日時を予約

※予約受付 平日 9:00～15:00

※上記以外の時間は翌日扱い

※予約は先行順

②面会者の選定(1名～2名)

※ご予約は、ご契約者のみのお取扱いになります。ご了承ください。

編集後書

物価上昇が止まりません。少し買い物をしたただけなのに、あっという間にお財布の中身が空に…(泣)阿部家の家の裏には畑があるので、少しでも食費を抑えるために野菜を育てようと考えていましたが、気づけば6月になってしまいました(笑)今から育てることのできる野菜は何かあるでしょうか？植えるのは簡単ですが草むしりなどの管理が大変なので悩みます。ですが、家計のために何かは始めないといけないですね！皆さまはどんな節約をしていますか？これぞ！という節約術を知っている方はぜひ、教えてください！連絡、お待ちしております♪ 阿部