

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5月号 VOL. 173

人とペットの幸せ生活

ペットとその飼い主人をお訪ねして、
ペットと暮らすことの素晴らしさを教えていただきます！

第4回

互いを見る眼差しが優しいK様とボン君！

今回ご紹介するのはK様と10歳の柴犬の『ボン』君です。
「bonn(ボン)」はフランス語でgood(善い)という意味だそうです。
名前を呼ぶたびに幸せな気分になりますが、ボン君は遊びたいおもちゃを運んできたり、お水が欲しい時にはお皿をくわえて来るのだそうです。そして玄関から新聞を取ってくる事もできるのだとか。とても賢いですね。その愛くるしい姿は家族皆を和ませてくれています。
昨年、K様がしばらく入院した事がありました。退院後に久しぶりに再会した時、ボンは嬉しいのをじっと我慢して寝室の外からじっと見守っていたそうです。3日目に「ボン、おいで」と言われて初めて喜びを全身で表しながら飛びついていったそうです。律儀な柴犬らしい何とも美しいエピソードです。



大好きなご主人の言いつけを守る
ボン君♪ 信頼の眼差しです♪



なんとも愛らしい♡



お水を下さ～い♪



みかんが大好きです！

季節の
フルーツ
を使った
ケーキ

パンも美味
しそうです
ね♪



K様はお若い頃から絵をかく事が
趣味でした。ヨーロッパで勉強をさ
れたご経験もあります。ご自宅や
お店には素晴らしい作品が何枚も
飾られています。



K様は区内の高橋で「シャルマン」というパンとケーキのお店を営んでい
ます。今は娘様に経営のバトンを渡し、インスタグラムを活用しお店を紹介
しています。
そこには季節ごとの美味しそうなケーキやパンの写真と共にボン君の
ほっこりする写真が色々アップされています。
パンやケーキはもとより、ボン君目当てに遠方からお越しになるお客様
も沢山いらっしゃるそうです🐾



可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ オリンピック・パラリンピック開催に寄せて-4

新型コロナウイルスに罹患された皆様、ご関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く平和な日々が戻る事を切に願います。さて、今月は『ボッチャ』という競技についてお伝えします。ボッチャは脳性麻痺など運動機能障害がある方の為にヨーロッパで生まれたスポーツです。重度の障害があると、自分の腕も持ち上げられない方もあります。その為にこの競技独特の『ランプ』という『滑り台』の様な補助具を使いランプの角度調整やボールを置いてくれるサポーターと共に競技に参加する事が出来ます。脳性麻痺と知的障害の関与は薄い為、あくまでも選手の意思や狙いが作戦に繋がり競技を左右します。運動障害に限らず、何らかの不具合があったとしても、『自分の意思』を形にする為に誰かのサポートを受ける事が自立の基本だと思います。ボッチャには初めからそのサポート体制がルールになっている素晴らしいスポーツだと思います。では、次にボッチャの簡単なルールです。まず先攻の一人がジャックボール（目印になる球）と呼ばれる白いボールを決まったエリア内に投げ入れます。勝敗は自分のチームのボールが白いボールにより近い方が勝ちになります。先攻と後攻が1球ずつ投げます。三投目は白いボールから遠い方のチームが投げます。赤・青が順番に投入するのではありません。各チームの持ち球全部投げ終わったところで、審判が目印の白いボールとそれぞれのボールの距離を測り、最終的に6球の距離の合計が一番近いチームが勝ちです。その為に自分のボールを相手ボールに当てて弾き出す事もあります。これは『もぐもぐタイム』でおなじみのカーリングとよく似ていますね。ボッチャは『地上のカーリング』とも言われています。頭脳プレーを観られるのが今から楽しみです♪



知ろう！栄養 伸ばそう！健康寿命

前回に続き、電子レンジで使った【主菜+副菜】の『簡単レシピ』をご紹介します。

菜ごもい卵

鯖缶のコールスローサラダ

【材料】

- ①ほうれん草の胡麻和え（市販の惣菜）
- ②卵

【作り方】

- 1.①をサラダ油（小さじ1/2）であえて器に敷く。
 - 2.中央に卵1個を落としてラップをする。
 - 3.電子レンジ（500W）で1分30秒～2分加熱すれば出来上がり！
- ☆半熟の卵を少しづつ混ぜながら召し上がって下さい。

【材料】

- ①鯖の缶詰②コーン（缶詰）③キャベツ
- ④マヨネーズ⑤酢⑥砂糖 ⑦塩・胡椒

【作り方】

- 1.鯖の水煮缶詰とコーンは水切りします。
 - 2.千切りキャベツ（カット野菜で可）を1袋とほぐした鯖缶とコーンをマヨネーズ（大さじ3）、酢（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、塩と胡椒（少々）でよくあえるだけ！
- ☆生キャベツが食べにくい方はレンジで30秒加熱するとしんなりして食べやすくなります。



バランスのよい食事と言っても必ず「主菜」と「副菜」が別々である必要はありません。市販の惣菜やカット野菜を使い、魚の缶詰・ハムやソーセージ、卵などをプラスするだけで簡単アレンジメニューが完成！栄養アップする事が出来ます！



ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

薬局部門

ファーマシー♡川柳

「気を付けて」自分で自分に言い聞かせ
私たちが薬剤師は患者さんの大切なお薬を扱っています。ミスを防ぐためには絶対に人任せにせず、自分で気を付けるのが一番。いつも、その様に心掛けています。
ヒロ薬局さくらべーる 読み人内緒

編集後記：花屋さんで「新型コロナウイルスの影響で辛い日々ですが、お花を飾って少しでも笑顔になっていただきたいです！」というコメントと共に、色とりどりの花束が格安で売られていました。購入して部屋に飾りましたが、家の中にいる時間が長い今、花を見ているだけで気持ちが安らぎます。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