

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6月号 VOL.174

人とペットの幸せ生活



第5回

ペットとその飼い主さんをお訪ねして、
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！



颯爽とした宝塚の男役トムです！



明るい窓際で
外をみています



お気に入りの
椅子でのんびり

今回ご紹介するのはK様と17歳になった黒猫トムちゃんです。男の子みtainな名前ですが、れっきとしたレディです♪マンションの管理人室に母猫が置いていった生まれたての子猫の飼い主を探すことになった時、他にも欲しいという方がいた中でK様に選ばれてトムは家族の一員になりました。K様は宝塚歌劇団のファンでよく舞台をご覧になっていました。特に男役の「蘭寿とむ」さんのファンだったことにちなんで「トム」という名前を付けたそうです。猫の17歳は人間では84～5歳です。高齢になって白い毛が混じってきましたが、どこにでもひょいとジャンプする、まだまだ元気なご長寿猫ですが、初めは鳴き方も分からず、K様の『ニャオ～』という猫真似で覚えた様です。さて、トムの食事はリッチです！好きなものしか食べません。お気に入りには『鶏肉のささみのレア茹で』ですが、他にもバターやチーズが大好きなグルメ猫です。以前、ご友人がパリのお土産に高級な猫缶を下さったのですが、全くお気に召さなかったそうです…🐾

お気に入りの場所でくつろいでいても、いつもK様の事を気にかけているトムちゃんです💕

(=^・^=) (=^・^=) (=^..^=)

K様は絵がお得意で、トムをモデルに沢山の作品があります。丹念に描かれた絵や、トムの日常をユーモラスに紹介した絵本を何冊か見せて下さいました。以前、大島のギャラリーで「愛猫トムの小さな絵」と題した展示会をしたこともあるとのこと。まるでトムと会話をしているようなお洒落な冊子には、K様のトムへの愛情が溢れていて、いつまでも手に取って見ていたくなりました♪



トムをモデルに描いたたくさんの絵と絵本の数々
～🐾





可能性を信じる

有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♡ 来年のオリンピック・パラリンピック開催に寄せて-5

今月は視力障がいがある方たちがプレーする5人制サッカーのご紹介です。ヨーロッパで1980年に開発され、日本では約20年前に紹介されました。見どころはアイマスクを着けた選手が音を頼りに視覚以外の感覚を駆使してプレーする点です。ボールの中には鉛が仕込まれていて転がると「シャカシャカ」と音が鳴ります。選手はその音やガイドの声などを頼りに転がり方やスピードなどを把握しながらチームメイトとの声や息遣いを頼りにお互いのポジションを確認し、守備の合間を見つけてドリブルやシュートのタイミングを計ります。その足さばきとても華麗で巧です。動きは俊敏で展開も早く、緊張感が漂います。頼りは様々な音や声ですので、周囲の音声に選手の集中が妨げられないよう、プレー中は観客が静かに観戦する事をお願いしています。その代わりに、得点が決まった時は大きな歓声で選手を称えます。新型コロナウイルスの影響で大相撲や野球で『無観客試合』が行われましたが、この時四股を踏む音、ぶつかり合いの音、野球ではキャッチャーミットにボールが収まる時の音がとても迫力あるのを感じました。ブラインドサッカーは基からメリハリのある観戦スタイルとなっているのが醍醐味です。

ここがポイント!

- ①キーパー以外はアイマスク着用
- ②ボールは音が鳴る
- ③相手ゴールの背後に司令塔がいる
- ④試合中は声を出して応援しない
- ⑤相手に向かう時は『ボイ』と声を掛ける
(声掛けが無いと違反になります)



知ろう! 栄養

延ばそう! 健康寿命



~歯と口の健康週間に『咀嚼』を考えると~

歯応え、噛み応えのある食材を少しづつ取り入れてみませんか?
よく噛むことは『認知症予防』にもつながります!!

6月4日は『虫歯予防の日』と覚えておられる方が多いと思いますが、現在では6月4日~10日を「歯と口の健康週間」として、虫歯に限らず口の健康について考える期間として色々な啓もう活動が行われています。

簡単レシピ ~よく噛む副菜~ 『さきいかともやしナムル』

材料 (2人前)

- さきいか 1パック
- もやし ½袋
- きゅうり ½本
- ごま油 小さじ3
- 塩 少々



- ① もやしは下茹でし(又は電子レンジで加熱して)水気を切っておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ さきいかは食べやすい大きさに割っておく。
- ④ ①~③をごま油で和え塩少々加え、10分以上置いて味をなじませて出来上がり。

普段私たちはあまり意識することなく物を食べています。食べる為には歯だけでなく、舌や口の周りにあるたくさんの筋肉を使っていますが、残念ながら年齢と共に足腰の筋肉と同じように衰えていきます。そのため「固いものが噛みにくい」「お茶や汁物でむせる」「唾液が減る」「口が渇く」「舌が動きにくい」など様々な症状が現れた結果「誤嚥性肺炎」などを発症する事が多くなります。舌や口周りの筋肉の低下を防ぐには『使う事』『動かす事』です。よく笑い、よく話し、噛み応えのある食材をよく噛む習慣をつける事で口周りや顎の筋力が保てます。

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

この「コーナー」に載せる川柳を考えてみました。が、なかなか出来ません。その苦しい思いをそのまま並べました。決まった文字数で伝えるには難しいですね。

「川柳が 思い浮かばず 大苦戦」

ヒロ薬局 調剤薬局事務 N・A

編集後記: 新型コロナウイルスに対して免疫力を高める効果があるのではと納豆が注目されて、スーパーで一人2個の制限や、夕方に行くとな豆の棚に一つもないこともありました。納豆の免疫力に科学的根拠はないとのことですが、感染予防と共に毎日の食事の栄養バランスが大事なようです。 **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