



## 日々是好日

\*徳武淑雄の日々のツブヤキ\*

あき

残暑もようやく衰え、秋冷のころとなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

秋になると、スポーツの秋、食欲の秋などと言われ、色々な行事があります。我が家でも、もうじき娘の通っている小学校の運動会や幼稚園の運動会が行われます。毎年、その日は仕事のお休みを頂いて娘たちが走ったり跳ったり、みんなで元気に活躍している姿を観たり、子供に交じっていっしょに参加するのを楽しみにしています。今回はどんな事をするのか、期待が膨らみます。毎日、一生懸命運動会の練習に励んでいる姿を見てみると、きっとその成果が出てくれることでしょう。

また、運動会に行くと、久しぶりに会う友人やお客様にお会いする事ができ、それも嬉しいものです。運動会のほかにも各地で様々は行事があり、まだまだ秋は楽しみがいっぱいです。

皆様におかれましては、朝夕は気温が下がる日も増えてまいりましたので、お風邪などひきませぬようお気を付け下さい。



# ボケ予防

ボケを予防するためにはどのようなことに気をつければ良いか、心構えをご紹介します。まだ自分には関係ないわ～と斜め読みされず、日頃の訓練でいくらでも発症を遅らせられるのだと思って、チャレンジしてみませんか？



認知症

## ●ぼけ予防10か条

- ①塩分と動物性脂肪を控えた、バランスのよい食事を
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③深酒とタバコはやめて、規則正しい生活を
- ④生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く
- ⑥興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

## ●ぼけ介護10か条

- ①【コミュニケーション】語らせて微笑みうなずきなじみ感
- ②【食事】工夫してゆっくり食べさせ満足感
- ③【排泄】排泄は早めに声かけトイレト
- ④【入浴】機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
- ⑤【身だしなみ】身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
- ⑥【活動】できること見つけて活かす生きがい作り
- ⑦【睡眠】日中を楽しく過ごさせ夜安眠
- ⑧【精神症状】妄想は話を合わせて安心感
- ⑨【問題行動】叱らずに受け止め防ぐ問題行動
- ⑩【自尊心】自尊心支える介護で生き生きと

ボケないため、最も重要なのは早期から根気強く予防対策を行うことです。認知症のチェックテストを1年に1回以上受けることで、定期的に認知機能のチェックを行うことが出来ます。かかりつけ医に相談してみてくださいね。

# 簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間  
約40分



## かぼちゃのお月見団子

### ■材料(4~5人分)

白玉粉……………100g	
かぼちゃ…………80g(皮、種なし)	<黒ごまこしあん>
砂糖……………小さじ1	こしあん……………100g
ぬるま湯…………7~8	練り黒胡麻……………大さじ1

### ■下準備

かぼちゃの皮、種を取り、小さく切る。  
市販のこしあん練り胡麻を混ぜ合わせる。

### ■作り方

- ①かぼちゃを軽く水洗いして耐熱容器に入れラップをして、電子レンジで約2~3分柔らかくなるまで加熱する。ボウルに移しマッシャーで潰す。
- ②大きなボウルに白玉粉と砂糖を入れ、ぬるま湯を加えながら、ベタベタしない程度まで手でよくこねる。
- ③①のかぼちゃを加え、全体がなじむまでよくこね、耳たぶくらいの柔らかさになったら、約15gの大きさに丸める。
- ④沸騰した湯に③を入れて茹でる。沈んでいた団子が、水面に浮いてきたら1分ほど茹で、冷水にとる。
- ⑤器に黒ごまこしあんを敷き、4の団子を盛りつけて、お好みで申にさす。

## 徳武燃料店からのお知らせ

### お客様感謝祭

# 「とくとく祭り」

今年もやるよ! / 開催します!



10/20(金) 10時~5時  
10/21(土) 9時~4時

毎年恒例、当社をご利用くださっています皆様に、感謝の気持ちをお返しするイベントを行います。社員共々、精一杯おもてなしの心で「お客様ファースト!」を目指して頑張りますので、是非ともお時間の都合を付けて、お越しください!

## LPガスを安全にお使いいただくために

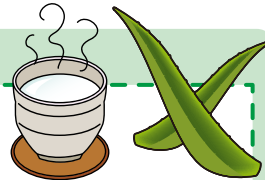
# 停電のときには…

停電中は換気扇などが動かず、CO中毒事故が懸念されます。ガス器具を使用するときは窓を開けるなど換気に十分にご注意ください。特に小型瞬間湯沸器は燃焼量が大きいため、使用中ずっと窓を開けるなど、換気が十分に確保されている状態でご使用ください。(換気が十分に確保できないときは、使用しないでください)

また、停電中は照明不足によりガス器具がよく見えないため、操作は十分にご注意ください。



## 生活の豆知識

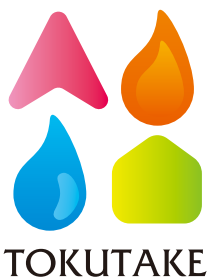


### ●冷え防止「天然塩入り白湯」

白湯(さゆ)は、沸騰させたお湯を少し冷ましたもの。少しずつすするように飲むと体温を上げ、冷え取りに効果があります。さらに、便秘を改善してデトックス効果も期待できます。そこに一つまみの天然塩を入れると、効果は倍増。天然塩にはミネラルが豊富に含まれているので、血行を促進して体を温め、やせやすい体になります。入浴前と就寝前に、コップ1杯ずつ飲みましょう。精製された塩ではなく、天然塩だからこその効果です。

### ●風邪予防に毎日食べるアロエ

普段からアロエを食べていると、風邪やインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても改善が早いといわれています。アロエは生でも食べられます。一番シンプルな食べ方は、よく水洗いしてとげを取り、そのままかじる食べ方。食べにくい場合はすりおろして水を少し加え、砂糖やはちみつを加えて飲むとよいでしょう。料理するときはアロエのとげをとり、よく洗ったら、せん切りにして汁物や煮物に入れたり、かき揚げにするとおいしくいただけます。

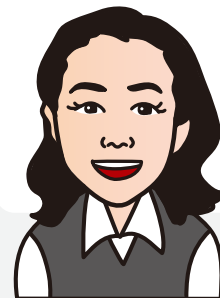


お気軽に下記までご連絡ください。

# 株式会社 徳武燃料店

木曽郡木曽町福島6176-12

## ☎0264-22-2270



私が  
お届け  
しました!

省エネアドバイザー  
森口瑞穂

検針時など、お伺いした際に見かけることがございましたらお気軽にお声掛けください。