



井戸ばた会議

6月号の★募集テーマから

梅雨の過ごし方



しとしと雨が降るこの季節、皆さん、それぞれ楽しみを見つけ、工夫して過ごされているなと感じました。レイングッズを新調して雨の日を楽しみに待つ、元気にのりきるために自家製シソージュースを作るなどなど。キッチンの汚れも、適度な湿度のあるこの時期が落ちやすいなど、目からうろこのお話も届きました。(編集部)

梅雨を楽しむたくましさ 利用者さんの一例

東京都 長谷川綾子さん 40歳

梅雨、利用者さんは前向きに捉えていると感じます。

先日、梅雨に向けて買ってもらった真新しい長靴に、真新しい傘を持

ち、うれしそうにはしゃぐ子どもを見かけ、その様子を利用者さんに話したところ、「新しい物を買う楽しさを久しく味わっていない」と買い物希望されました。ヘルパーと一緒に新しい傘を購入したことで、それまでは小雨で外出を避けていたのに、小雨でもヘルパーと一緒に自慢の傘

をさし、うれしそうな顔で買い物を楽しむようになりました。

そのほかにも「梅雨の時期は、適度な湿度と適度な気温で台所のガス台の油污れも軟らかくなって落ちやすいの。寒い暮れの大掃除よりこの時期がいいのよ」と、この時期になると掃除を楽しみ、きれいになった

投稿用紙のご利用 (p.53、もしくはホームページから投稿) で、掲載された方には、**1,000円の図書カード**を差し上げます。



ガス台を自慢してくれる利用者さん
もいました。

季節を受け入れ楽しむ、私もみな
らいたいと思います。

シソージュースで 元気にのりきる

東京都 S・H 41歳

6月下旬になると、スーパーに「赤じそ」が並ぶようになります。梅干しを作るときによく使われるシソで、値段は1袋200円くらい。私は毎年、この赤じそを買って、シソジュースを作ります。ヘルパーをしていたとき、利用者さんのお嫁さんに教えていただいたのがきっかけです。

作り方は、まず、なべに水を張り、お湯を沸かします。沸騰したら、くきを取った赤じそを2束ほど投入し、5分ほど煮出します。葉の色が緑色になったところで、ざるを重ねたボウルの上にあけ、砂糖とレモン汁を好みの量、加えます。1時間ほどさまして完成。

オンザロックでも炭酸水で割ってもおいしいです。赤じそには、血流をよくし、胃腸の働きを整える成分が含まれているそうです。体調を崩しがちなこの季節におすすめです。

低気圧で体調不良 頭痛予防アプリも便利

東京都 a-3 40代

地域包括支援センターで働いています。天候な不安定な梅雨の時期は、気圧が下がるせいか、利用者さんの気持ちも沈みがちです。「頭が痛い」「関節が痛む」とデイサービスを休んでしまう人もいます。「こんな時期はハワイだ!」というリッチな利用者さんの中にはいますが、そうした方ばかりでなく、何か気分があがる方法はないか、いつも頭を悩ませています。

そんなとき、事業所の頭痛持ちのスタッフから教えてもらったのが、「頭痛一発」というスマホ用のアプリ。天気と気温、気圧の変化から、頭痛発生のリスクを3段階で教えてくれるのです。頭痛薬など服薬の記録も取れるので、自分で体調管理できる方にはこうしたツールも勧めています。

アジサイの写真を撮る

東京都 ばっちゃん 30代

写真が趣味です。普段は町の風景や空の写真を撮りますが、この時期はアジサイばかりです。

近所に咲いている花でも十分楽し

めます。雨が降っていても、朝早く起きた日はかっぱを着て出掛けます。

マクロレンズという、対象物に3cmくらいまで寄れるレンズで撮影するとアジサイの可憐さがより感じられます。そういえば、アジサイの花びらのように見える場所って、実は「がく」なんです。

近所には山を造成した公園があり、アジサイがいくつも植えられています。淡い色のアジサイと雨の音を聞いていると心が落ち着きます。

乾きにくいので バスタオルは使わない

神奈川県 ふうまま 60代

お風呂上がり、梅雨の時期はバスタオルを使わないで、フェースタオルを2枚使って体をふきます。バスタオルは乾きにくいし、部屋干しをするとにおいが残るからです。洗剤は抗菌材入りの物を使い、消臭ビーズも追加します。

部屋干ししたとき、一昔前と比べて、洗剤の機能がレベルアップしているなど実感します。消臭ビーズもほのかな香りで、とてもいい。夫や子どもの靴下やシャツも、さわやかな香りになります(笑)。

