

簡単！筍ご飯

今が旬の
春野菜！

<作り方>

- ① お米は炊く30分くらい前に洗ってザルに入れ、水気をきる。
- ② 筍は3cm幅の薄切りに、薄揚げは細かく刻む。
- ③ 炊飯器に、①のお米、☆合わせ調味料を入れて2カップの目盛りまで昆布だし汁を入れる。
- ④ ひと混ぜしたあと、②の筍、薄揚げを入れて、普通のご飯と同様に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら十分蒸らして全体を混ぜ、器に盛り、木の芽を添えたら完成♡



<材料 4人分>

- ・お米…2カップ
- ・筍…120g
- ・薄揚げ…小1枚
- ・木の芽…4枚
- ・昆布だし汁(なければ水でも可)…2カップ
- ☆薄口醤油…大さじ1と1/2
- ☆塩…小さじ1/3
- ☆酒…大さじ2

院長の
ひとこと



スタッフの
ひとこと



院長のひとこと

新型コロナウイルス感染者数がこのところ減少に転じています。皆さんの予防意識のおかげで、“3密”や不要不急の外出の回避効果が出ていると思われれます。

ウツウツとした日々が続いていますが、連休中の余波も懸念されるため、もう少しだけ気を緩めず、用心することが肝要です。第二波に襲われている地域もあります。今までの努力が水泡に帰さないよう、一人ひとりが自覚し、教訓としたいところです。

疾患の診断方法の確立や普及、治療薬・ワクチンの開発や普及が進めば、“with corona”＝コロナウイルスとの共存を目指した新しい生活様式が一般化し、安定した日々の再来もそれほど遠くないのかも知れません。

産業革命、明治維新などに匹敵する時代の一大転換局面(新しい時代)を目の当たりにするとは思っていませんでした。今後ICT化、AI化の急速な進展が予想されますが、そんな時代こそ今まで以上にヒューマンイズムが大切になるでしょう。現代社会が新型コロナウイルスに厳しいテストを課せられました。是非ともみんなの力で及第点をとりたいものです。

緊急事態宣言が山口県に発令されて1か月が経ちました。皆さん如何お過ごしですか？

一部では解除されてきていますが、

まだまだ油断はできません。

私はこのGWはお家でまったりとお菓子を作ったり、DVDを観たりしていました☆

自粛生活が続いて体重が過去最高になってしまいました。なのでGW明けからダイエットをしています！！

食生活の見直しから始めました。

朝、味噌汁を飲むのですが味噌汁に

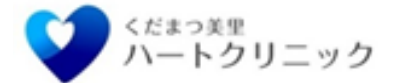
もずくをプラスして入れると美味しいことに

最近気づきました\(^o^)/

夏までにはコロナが収束することを祈りつつ、私はダイエットを楽しみながら引き続き自粛生活を頑張ります！皆さんも頑張ってください！！

編集(M・T)

はーと♡通信 3



第11号 2020年5月15日

<今月のトピックス>

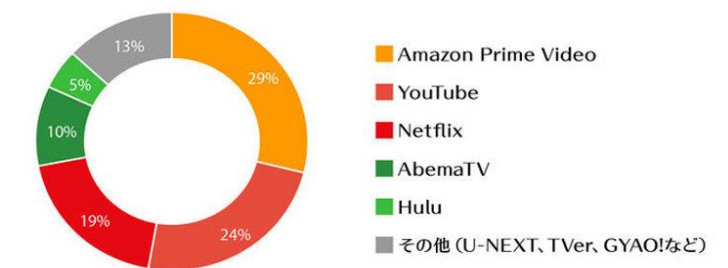
- ・ “おうち時間、どう過ごしてる？”
- ・ 人類を脅かす感染症のパンデミック(世界大流行)
- ・ Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・ 簡単！筍ご飯
- ・ 院長のひとこと/スタッフのひとこと



“おうち時間、どう過ごしてる？”

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全国的に外出自粛要請が続いています。録り溜めていたテレビ番組を見たり、動画配信サイトでバラエティーやドラマを楽しんでいる方も多いと思います。そこで今日は好きな番組を見放題な動画配信サイトをご紹介します♡

最も多かったのはアマゾンプライムビデオで約3割の方が楽しんでいるという結果でした。引きこもりがちな今だからこそおうちで楽しめる趣味を見つけて充実した時間を過ごしましょう！



動画やドラマなどが観れる有料サイトの紹介です♡

6月の休診日 日曜日 11日(木)

人類を脅かす感染症のパンデミック(世界的大流行)

人類は紀元前の頃から、さまざまな感染症と戦ってきました。原因も治療も十分に確立されていなかった時代には、感染症のパンデミックは歴史を変えるほどの影響を及ぼしてきました。感染症をもたらす病原体や対処方法が分かってきたのは、19世紀後半になってからで、その後、感染症による死亡者は激減しました。しかし、以前には知られていなかった新たな感染症や、過去に流行した感染症で一時は発生数が減少したものの再び出現した感染症が発展途上国ばかりでなく、先進国においても、脅威となっています。

人類を脅かせてきた感染症

感染症	時代	脅威
天然痘 (人類が根絶した唯一の感染症)	紀元前：エジプトミイラに天然痘の痕跡がみられる	50年で人口が8000万人から1000万に減少
	6世紀：日本で天然痘が流行、以後、周期的に流行する	
	15世紀：コロンブスの新大陸上陸により、アメリカ大陸で大流行 1980年：WHOが天然痘の世界根絶宣言	
ペスト	540年ごろ：ヨーロッパの中心都市ビザンチウム(コンスタンチノーブル)に広がる	最大で1日1万人の死者が出たといわれる
	14世紀：ヨーロッパで「黒死病」と呼ばれるペスト大流行	ヨーロッパだけで全人口の4分の1~3分の1にあたる2500万人の死亡といわれる
新型インフルエンザ	1918年：スペイン風邪が大流行	世界で4000万人が死亡(当時の世界人口18億人)したと推定される
	1957年：アジア風邪の大流行	世界で200万人以上の死亡と推定

新型インフルエンザ	1968年：香港風邪の大流行	世界で100万人以上の死亡と推定
	2009年：新型インフルエンザの大流行	世界の214カ国・地域で感染者を確認、1万8449人の死亡者(WHO、2010年8月1日時点)
新興感染症	1981年：エイズ(後天性免疫不全症候群、HIV)	過去20年間で6500万人が感染、2500万人が死亡
	2002年：SARS(重症急性呼吸器症候群)	9ヶ月で患者数8093人、774人が死亡
再興感染症	結核 1935年～：結核が日本での死亡原因首位 1950年：抗生物質により発生減少	世界で20億人が感染、毎年400万人が死亡 現在：抗生物質に対して抵抗性を示す結核菌が現れる

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？
A：軽い運動、1年前入院していたのでリハビリ中

Q：最近嬉しかったことは何ですか？
A：母の日に子供がタラバガニを御馳走してくれた事

Q：今の一番の楽しみは何ですか？
A：パソコンでトランプゲームすること

Q：おうち時間は何をされてますか？
A：トランプゲーム、読書、テレビ鑑賞

素敵な母の日
ですね♡



H.Hさん
(88歳)