

トワーム通信第24号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377
2022年5月発行

トワームお花見

今年もトワームの桜がきれいに花開きました。お天気の良い日に桜の下で記念撮影。皆様本当にいいお顔をされていました。撮影が終わった後も桜の木の下で談笑され、「やっぱり外は気持ちがいいわね。」「このままずっとここにいたい。」「花見にはやっぱりお団子よね。」「日本酒が飲みてえなあ。」「などなど色々な声が聞こえてきました。来年は桜の下であんみつ姫にお琴を弾いてもらいながら、みんなでおやつもいいかもですね♪(笑)

桜だけでなく1階エントランスの花壇では、たくさんのチューリップも花開きました。秋に種まきをしたパンジーやビオラも顔を出して、トワーム熊谷はまさに春爛漫!! お越し頂いた際にはぜひご覧ください。



トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

戦国武将物語

—大阪府・豊臣秀吉—

戦国武将にちなんだ行事食を提供していきます。今回は厨房職員が心込めて折った鬼付きでした!ぜひ今後にも注目です。

豊臣秀吉といえば、根菜類を好んで食べていたといわれていることから、根菜類と春の食材を盛り込んだお弁当を用意しました。

十萬石まんじゅう!

皆様大好き、十萬石まんじゅう! 渋めの緑茶と相性抜群でした◎



トワーム熊谷はエントランスだけでなく、屋上もお花がいっぱいです! 春風に吹かれながら、皆様お花を愛でております。卵の殻でできた、ちょっと変わった鉢には、センス抜群の職員によるユニークなイラストが...。(笑) 皆さん、何のイラストがおわかりになりますか? 屋上は眺めもとても良く、お天気が良いと赤城山や浅間山など山々を望むことができます。屋上の様子はYOUTUBEにアップされております。是非皆様ご覧ください♪

おやつレク

今年に入って初のおやつレク。今回は「あずき入りチョコレートケーキ」を皆様と一緒に作りました。まずは卵の白身をハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作ります。「今はこんなに便利なものがあるのね〜っ!」と、ハンドミキサーに皆様感動しておりました。チョコレートを湯せんすると、甘〜いい香りがしてきて、「ちょっと舐めちゃおうか!」なんて、おちゃめなやり取りが何度もありました。溶かしたチョコレートとバター・卵黄・あずきを混ぜて、ホットケーキミックスと合わせます。粉が入ると重くなり、混ぜるのにも力が要ります。混ぜ合わせた生地を型に流してオーブンで焼いて出来上がり。今回はケーキだけでなく、匂いものを楽しんでいただこうと、ちょっとへんてこな組み合わせではありますが、うどの酢味噌和えも作りました。うどの皮むきの仕方はお客から教えていただきました。自分たちで作ったおやつはやっぱり格別なようで、皆様「美味しい!」と笑顔で召し上がっておりました。



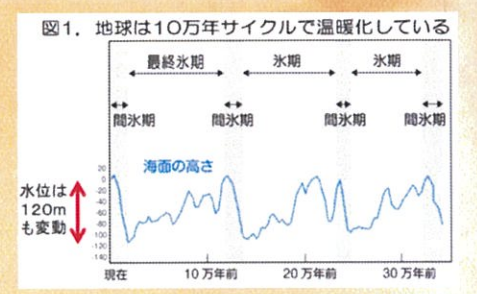
施設長 矢島の独り言

20万年前(旧石器時代)にアフリカで誕生したホモサピエンス(新人)は5万年前にアフリカを出て世界中に広がっていきました。東アジアにはそれ以前に誕生したジャワ原人(130万~11万年前)や北京原人(70万~20万年前)がいましたが、私たち日本人の祖先がユーラシア大陸の東岸に到達する前に絶滅していました。地球の平均気温は約10万年の周期で高低を繰り返しています(ミランコビッチ・サイクル)。原因は太陽と木星、火星などの惑星の引力による地球公転軌道の変動と自転軸の歳差運動などです。最終氷期は、およそ12万年前に始まって1万年前に終了しました(図1)。

私たち日本人の祖先が日本列島に到達した3万7千年前は氷河期で、後期旧石器時代にあたります。その頃の海面は現在より100~120mも低く、朝鮮海峡と宗谷海峡は大陸と陸続きになっていたため南と北から日本列島にホモサピエンスが住み着きました。ただし、津軽海峡は深さがあるため完全に陸化することはなかったようで、体重の重いナウマン象は本州以南、マンモスは北海道以北に限られていました。ヘラジカやバイソン、人など軽い動物は凍った津軽海峡を渡ることはできたようです。

1万6千年前から3千年前は縄文時代ですが、6千年前は地球の平均気温が今より2度高かったため海面が5m高く(縄文海進)なっていました。最近10万年くらいは日本列島周辺の大地の形は殆ど変わっていないので、旧石器時代(3万年前~1万6千年前)には海面が今より低く、縄文時代前期(7000~5500年前)には海面が高かったのです。縄文海進の時代、熊谷市の標高は25m~30mなので無事でしたが、さいたま市桜区・南区や群馬県板倉町の一部(標高5m)は海中に沈んでいました(図2)。

ミランコビッチ・サイクルではこれから氷期に入る処ですが、温室効果ガスの排出が今のまま進めば地球の平均気温が4度以上上昇すると言われています。



バランスボール運動

ボールを引き寄せる (※10回×2セット)

- ・ボールの上に両足を乗せる
- ・両足を曲げ、ボールを引き寄せる ※10回×2セット行う。

お尻を持ち上げる (※10回×1~2セット)

- ・ボールの上に両足を乗せる。
- ・お尻を持ち上げて 5秒数える。 ※10回行う。

ボールを左右に転がす(※10往復)

- ・ボールの上に両足を乗せる。
- ・ボールを左右に倒す。 ※10往復行う。