

会 報 ゆ う ほ ど う

平成30年3月号

熱帯魚がやって来た



「ゆうほうどう11月号」でご紹介した「めだかさん物語」を契機に、10年位前に構想したアクアセラピーを思い出しました。それは、水の音や、透き通った水の青色から得られる爽快感と色鮮やかな魚が優雅に泳ぐ余韻、ただ、眺めることで得られる「心の癒し効果」をイメージしていました。



幾度もネット検索し、素敵な水槽を探し当てました。オーダーメイドによる注文で12月に契約し、制作期間2ヶ月以上を経て、2月16日玄関ホールに設置しました。



水槽に水を張り、水質の安定化を図った上、入居者様に人気ランキング調査を実施した10種類の熱帯魚数百匹を放流しました。専門業者が水質管理・水温管理・自動餌まき・ライトアップセット等を数時間かけ調整を行いました。



今回契約した業者は、水族館の設備等の維持管理を全国的に展開して行っている会社です。月に1回程度来園し、当園水槽の水質等を清潔な環境に維持管理していただくことで、何十年単位で入居者様、来園者様等に楽しんでもらえるシンボリックで貴重なアイテム(品)となるよう期待しています。

【入居者が選ぶ お魚人気度調査】

調査期間 平成30年1月 対象者 20名



1位 プレコの仲間

観賞用の熱帯魚として人気が高い。吸盤状の口でガラス面や流木などの「コケ」（付着する藻類）をこそげとるように食べる。そのため水槽の掃除役として飼育される。

2位 グッピーの仲間

美しい色彩とその多彩さで、初心者からマニアまでを引きつける。熱帯魚の中で日本人に最も馴染み深い魚がメダカの仲間。



3位 ネオンテトラ

観賞魚として古くから人気の高い品種で、小型であることから比較的容量の小さい水槽でも群泳させやすく、エンゼルフィッシュやグッピーと並び淡水アクアリウムの代表的な存在の一つとなっている。

4位 レモンテトラ

地味な体色である事が多いが、飼い込まれた個体は透明感のあるレモンイエローに染まり中々の美種。東南アジア原産。



5位 グラスブラッドフィン

水槽内に清涼感を与えてくれるグラスブラッドフィン。また、その体色の透明さが濁ってくると水槽の水質が悪くなっている目安にもなる。

【イメージぬり絵】



入居者様に「もうすぐ熱帯魚が見られるよ」と宣伝効果を狙って、自分好みの色ぬりをしてもらい、作品を仕上げていただきました。大変個性ある色づかいの、Aさんの作品を最優秀賞に選びました。

副賞として5階西ユニットに、熱帯魚の入った小さな水槽を、期間限定ですが、展示することに致しました。

【つぶやき】



- 病院受診前にAさん「一匹、二匹、三匹、どれも綺麗」
- 散歩に見えたBさん「赤も良いけど白はもっと良いね」
- 日頃無口なCさん「うわぁ」と目を見開いで感動の様子
- 魚に合図を送る職員さん「こっちに来て」とふりふりダンス

【春ガーデニング】その2



今年の冬は日南市でも氷点下になることが続く1～2月、こんなことは滅多にない気象状況。



ロベリア、リビングストーンデージーは葉っぱが霜枯れし、溶けてしまいました。



「トホホな気分」を追い払い、日当たりが良く、より温暖な旧施設に再度植え直しました。寒さに負けじと、少しずつ育っています。



【感染症中間報告】



2月下旬、この冬初めてインフルエンザに利用者様が感染され、すぐに感染症対策を強化し、面会を控えていただきました。

1週間経過する中、同ユニットの入居者様には感染することもなく、事なきを得ました。引き続き、利用者様・職員の健康に留意してまいります。

4月までは警戒が必要ですので、面会時は、**うがい、手洗い、手指消毒**等のご協力をお願い致します。



【栄養士からの一口メモ】

筍(たけのこ)

アミノ酸のもつ旨みが美味!!!

●おいしい時期●

4月～5月

鹿児島・福岡で

生産が盛んです。



『朝掘ったら、その日のうちに食べろ』と言われるぐらい、鮮度が大切です。掘りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは茹でてアク抜きしてから調理します。

食物繊維が豊富で、腸の中から綺麗にして便秘の症状を改善してくれます。しかも、コレステロールの吸収を防ぐため、動脈硬化の予防にも役立ちます。カリウムも多く含むので、塩分の排出をうながし、高血圧を予防する効果が期待できます。

食物繊維の宝庫!!!

豊富に含まれる食物繊維は不溶性のセルロース。腸内で水分を吸収してふくらみ、有害物質を吸収して排泄するので大腸ガン予防に有効。わかめやこんにやくなどの食物繊維の多い食材と合わせると効果が高まる。切り口に出る**白い粉チロシン**には**健脳効果**が。うまみ成分はアスパラギン酸。

☆食べ合わせ☆

＜代表的な組み合わせ＞



他にも

大根
コンニャク
わかめ

ごぼう
ぜんまい
ふき

小松菜
椎茸
山芋

カボチャ
落花生
くるみ



**便秘予防・肥満予防
動脈硬化予防**

**大腸がん予防
高血圧予防**

**スタミナ増強
高血圧予防**

**老化防止・健脳効果
イライラの解消**

【食事サービス】

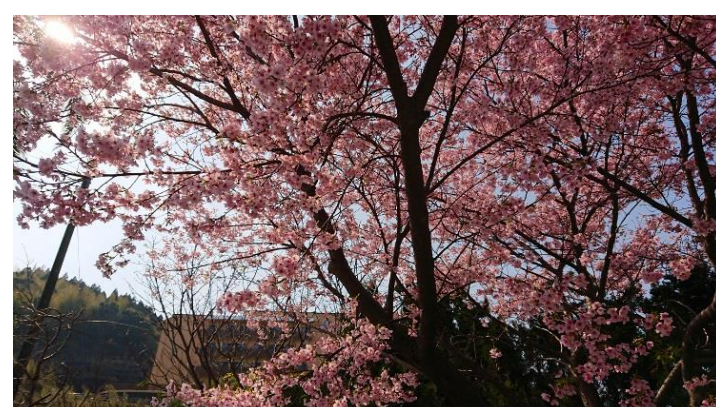


2月誕生会の食事

- ちらし寿司
- 豆乳の茶碗蒸し
- えびの天ぷら
- 牛肉の八幡巻き
- 炊き合わせ
- 五色ナマス
- 果物（いちご）
- ケーキ
- オレンジジュース



【春の訪れ】



「大漁桜」越しに当園をのぞむ

当園近隣宅の「大漁桜」が一足早く満開。お話しを聞くと「10年位前に卒業記念に植樹された」とのこと。香り高く大木の風格ある樹木に魅了されました。