

## 第14号 春の訪れは近い



# エメラルド通信

【発行】  
平成30年 春

【発行者】  
エメラルドサポート

3月に入った途端に春の嵐が吹き荒れておりますが皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

それに伴い、花粉の飛散も昨年の2倍と言われております。花粉症をお持ちの方には辛い季節の到来となっていることでしょうか。当方も花粉症で、マスクをしていても外から戻るとくしゃみの連発です。今季は例年よりも雨が降りやすいとの事なので少しでも花粉の飛散が落ち着いてくれればと願う今日この頃です。

花粉に限らず、季節替わりは体調に変化が出やすいものです。スタッフ一同、皆さまの心身の変化にも柔軟に対応しながら、心のもったサービスを提供いたしますので安心してご利用ください。

さて、今回のエメラルド通信は、新年度からの一部サービス提供について、窓口営業案内、皆様からの作品やエピソード等をご紹介します。

是非、お手に取って  
ゆっくゆっくご覧ください。



### 「同行援護」サービス休止の お知らせ

お知らせ

エメラルドサポートは、平成30年3月31日をもって、**「同行援護」**サービスの提供を休止することとなりました。



平成30年4月から適用される人員要件に対応するため、エメラルドサポートでも早期より人員の整備を進めてまいりましたが、昨今の人材不足の影響により、整備が進まず、従来通りのサービスが安定して提供できる状況にないと判断しました。

同行援護サービスを利用していただいていた視覚障がい者の方々には多大なご迷惑をお掛けすることになってしまい、大変心苦しく思っています。

尚、平成30年4月以降は、「移動支援」サービスにて皆さまの余暇活動や外出支援を引き続き行って参りますので、ごつごつ理解のほど宜しくお願い申し上げます。

### 窓口営業案内

下記の祝日は窓口営業をお休みさせていただきます。予定の変更等は、お早めにご連絡ください。

**4月30日(月)、5月3日(木)、4日(金)**

【訪問介護部】

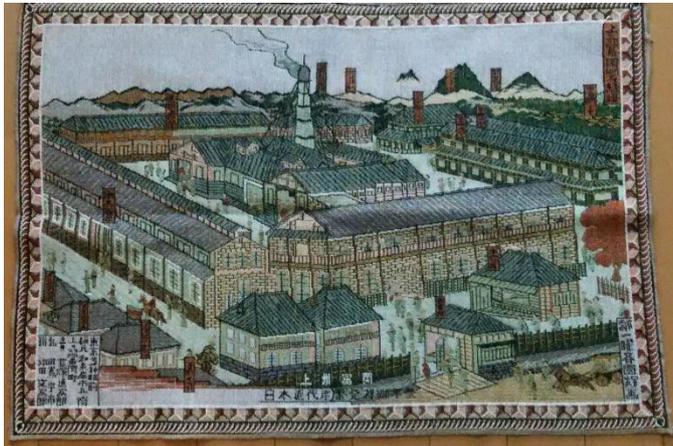
047-351-4140

【相談支援部】

047-351-4155

## エメラルド広場

皆さまからご提供された作品を豆知識と共にご紹介いたします。  
どうぞ、ごゆっくりとお楽しみください。



1つ目の作品は、二代目歌川國輝作の「上州富岡 製糸場之圖（外観）」をモチーフにした織物です。

「日本近代産業発祥 100 年祭」の文字が織り込まれていることから、昭和 47 年に群馬県富岡市で開催された式典の記念品だと思われます。

もし、そうだとしたら、45 年以上も前の織物が色あせることなく、こんなに綺麗な状態で保管されていたことになりますね！

亡くなられたお父様の持ち物と伺いました。どうぞこれからも大切にしてくださいね。

利用者：T 様提供

### はみだし豆知識

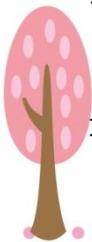
富岡製糸場が世界遺産に登録されたことは有名ですが、登録の背景はご存知でしょうか？

富岡製糸場は、日本初の国営工場として国が出資した大型工場で、イギリスやフランスからの援助を受け、その建築様式は和洋折衷の非常に珍しいものでした。

ただ、珍しいだけでは登録まで至りません。

その工場を国から引き継いだ民間企業（現：片倉工業）が「売らない・貸さない・壊さない」を方針にずっと守り続けてきた功績が認められ、登録に至ったのです。

このGWには守り続けることの大切さを教えてくれる世界遺産へ行くのもいいかもしれませんね。



2つ目の作品は、蘭亭序のラスト 2 行を書にしたものです。

「雖世殊事異所以興懷其致一也」「後之攬者亦將有感於斯文」と書かれています。

これを訳すと、

「時が移り、世が変わっても、人の心を興感させる（楽しませる）ものは 1 つ」

「後世の人々がいつかこの文集を読めば、必ず感じるところがあるでしょう」

となります。

蘭亭集という文集の序文として書かれたものですが、こう言われると何だかその文集を読んでみたくなりますね。

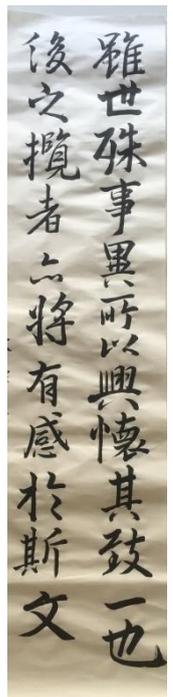
このエメラルド通信も「皆さまの心を楽しませることが出来れば」と思い、作成しています！皆さまのご意見や作品提供はいつでも大歓迎です♪

スタッフ：O 提供

### はみだし豆知識

今回の作品である「蘭亭序」は中国の政治家兼書家である王羲之（オウ ギン）によって書かれました。王は草稿段階の序文に酔いしれ、何度も清書を試しましたが、結局草稿以上の文は書けなかったそうです。

何度も書き直しをしている私にはなんとも羨ましい限りです。



## エメラルド交差点

日常の「クスッ」となること「ビックリ！」したこと「ホッコリ」すること。  
利用者様とスタッフが自由に交流できる投稿コーナーです。

#3 格好いい人たち  
(共感しました!)

体の不自由な方に嫌な顔ひとつせず場を譲れる心のゆとり、  
そして余裕のある人間で、スマートで格好いいですね。

という前回の投稿を思い出させることが最近ありました。

小3の娘が腕を負傷し、ギプス姿で電車に乗車した時です。年配の女性が優先座席のシートを娘が座れるように空けてくれたり、若い少年が保護者の私と娘が隣同士で座れるように席を譲ってくれたり。スマートで格好いい人たちとたくさん遭遇しました。

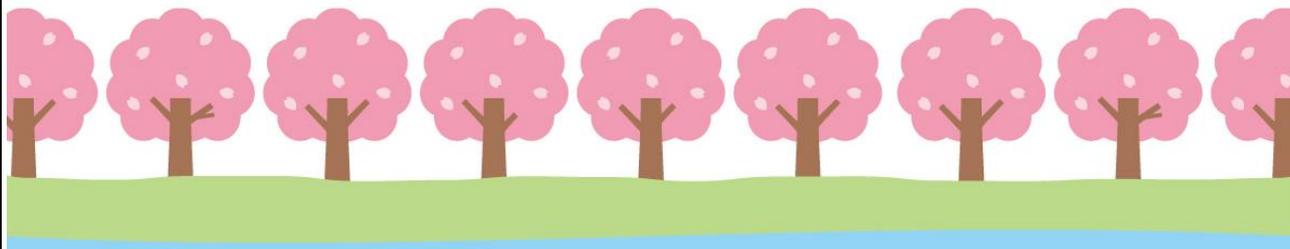
そんな優しさを受けた娘は、「いつか私も優しくしてあげる」と言って喜んでいました。  
こんな風にして、社会全体が優しくなればいいなと思った出来事でした。

総務部：内村 朋美

## エメラルドの光

今号はお休みさせていただきます。

次の掲載を楽しみにお待ちしております。



エメラルド通信では、皆さまからの作品提供やメッセージを随時募集しています！  
訪問した担当ヘルパーへお気軽にお声かけください。

また、メールでのご投稿も可能です。

下記のメールアドレスまたはQRコードを読み取ってご投稿ください。

メールでのご投稿は、お名前（またはニックネーム）を忘れずに記載ください。

皆さまからのご投稿を心よりお待ちしております♪

《メールアドレス》

[soumu@emerald-support.com](mailto:soumu@emerald-support.com)



今が旬♪

## 簡単食治レシピ



皆さんは、「食治（食べる・治すと書く）」という言葉をご存知ですか？

昔から、「風邪をひいたらネギが良い」などと言われますが、このように体にいいと言われる食材について、近年は西洋医学や薬学の観点から本格的な研究がなされ、普段の食事から病を治していこうという考え方が出てきました。これを「食治」と言います。

そこで、今回からは「食治」をテーマに旬な食材で作れる簡単なレシピを紹介していきます！

### 食材1

### アスパラガス



《アスパラガスの効能》

アスパラガスには「アスパラギン酸」というアミノ酸が多く含まれています。主な効果は、

- ・利尿作用で膀胱炎やむくみに効果大
  - ・新陳代謝を活発にし、保水力UPで美肌効果
  - ・乳酸を分解する作用で疲労回復
- などです。

アスパラガスの栄養素は熱に弱く、水溶性のものが多いためスープで頂くのがベストです。

《アスパラガスのスープ》

【材料】アスパラガス・玉ねぎ・プチトマト・コンソメ・塩・パセリ（お好みで）

- ① アスパラガスは根元のかたい部分を斜めの薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋に玉ねぎを入れ、水の状態から茹でる。
- ③ 沸騰したら弱火にし、アスパラガス・プチトマト・コンソメを入れて軽く茹でる。
- ④ 塩で味を調べ、お好みでパセリを散らす。

**※尿酸値が高めの方**・・・アスパラの穂先はプリン体を多く含んでいます。利尿効果があるので一時的に尿酸値は下がりますが、食べ過ぎると逆に上がってしまうので要注意！

### 食材2

### セロリ



《セロリの効能》

セロリには「カリウム」「食物繊維」などが多く含まれています。主な効果は、

- ・余分な塩分を排出する作用で血圧を下げる効果
  - ・腸の働きを活性化する作用で便秘解消
  - ・香りに含まれる成分が気持ちを落ち着かせる効果
- などです。

セロリの栄養素は茎よりも葉に多く含まれるので、葉も捨てずに丸ごと頂くのがベストです。

《セロリのふりかけ》

【材料】セロリ・ごま油・みりん・ちりめんじゃこ・しょうゆ・いりごま

- ① セロリはピーラーで筋を取り、葉も含めてすべてみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、セロリを入れ、みりんを回しかける。
- ③ セロリがしんなりしたら、ちりめんじゃこを加え、しょうゆを回しかける。
- ④ 全体を炒め合わせ、いりごまを散らす。

**※生のまま食べ過ぎると**・・・胃腸が冷え、消化不良や下痢・便秘などの原因になります！