



特集

旬の魚サバの味噌について--- 2面
耳の話--- 2面
ケアマネコラム (身の回りの事故) --- 2面

The pure Tushin

ぴゅあ通信

平成26年
3月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com



今回導入した水圧を利用したマッサージ機で、快適な治療環境を実現します。ぜひ体感して下さい！



ぴゅあ デイリリゾート OHANA の名称で平成26年3月1日OPENしました。
南国をイメージした空間で、リゾート気分を満喫して頂き、リラックスした快適な時間をお過ごし頂ける様内装を一変しました。2月25日(火)には内覧会を行いケアマネージャー様を始め一般の方、計90名様ほど来所され、ご好評を頂きました。内容も強化していきたいと思えますので宜しくお願いします。随時、見学可能ですのでスタッフ一同お待ちしております。

ピュアホームズ 活動レポート

イベント情報
4月1日(火) 本社にて入社式(26年新卒者)
4月26日(土) ぴゅあでい 浪漫で3周年記念イベント実施します。
3月19日(水) 越生の梅林ツアー
3月13日(木)、20日(木)の両日いちご狩りツアー

飲食情報



日替わりヘルシー弁当
一食無料!!
TEL: 048-488-0200

蕨駅前「うりょうりや神楽」にて「マゲ口解体」を行っていただきました。新店舗でも開催予定です。

キッチンからは宅配弁当キャンペーン中です! 一食無料でお届けしております。この機会にお試し下さい。

越生梅林見学ツアー
3月19日(水) 越生の梅林ツアー
TEL: 048-488-0200



3月3日は、都内のNHKスタジオパークで約半日コースのツアーを企画しました。又越生の梅林ツアーは3月19日実施致します。
左の画像は「名倉」で実施した落語と食事のイベントです。

PiT 旅行業ツアー情報

2月では19日(水)に木更津へ好評のいちご狩りを予定していましたが、大雪の影響で残念ながら中止となってしまい、3月の13、20日の2回にわけ再催行致します。

現地販売会開催! AM11:00~PM5:00
売地 越谷市大沢4丁目
土地面積: 104㎡ (31.4坪)
1,480万円
TEL: 048-267-2148

不動産課からのお知らせ

越谷市大沢4丁目の物件です。31・46坪で1480万円お買い得です。下の画像がイメージ図です。現地での販売会実施中ですのでぜひお問合せ下さい。

営業部 ライフサポート課からのお知らせ
皆さん、こんにちは!
暖かい日も続くようになり、桜の花も少しずつ顔を出しはじめ、お散歩の季節になりました。しかし、杖での歩行が少し不安で外になかなか出る勇気がないといった方、近所のスーパーにお散歩がてらお買い物に行きたいが重い荷物を考えるとなかなか行けない方等、シルバーカーを使ってみたい方が増えています。
最近では様々な用途にあったたくさんの種類のシルバーカーが出ています。
今回ご紹介したいと思います。
(ティコブ ナノン)
まず、お出かけ先でのお散歩をメインに考えている方にはこちらのような超軽量・超コンパクトタイプで持ち運びしやすい商品をお勧めします。
アルキユート
ハーモニー

株式会社ピュアホームズ
お気軽にお問合せ下さい。
TEL 048 (267) 2111
FAX 048 (267) 2333



048 (267) 2148 担当: 沼口



ぴゅあ介護通信

3月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com

キッチン通信

今月は旬の魚、サバの味噌煮をご紹介します。

サバは生活習慣病を予防する成分が多いので、積極的に食べたい魚です。

サバの脂肪はEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）がたっぷり。これは血液をサラサラにしてくれるので心筋こうそくを防ぐのに有効です。

【材料】

- 水 1-1/2カップ
- 酒 1/2カップ
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

味噌 大さじ3 (1カップ=230g 大さじ1=18g 小さじ1=6g)

- 1 さばは皮目に切り目を入れる。しょうがは薄切りにする。
- 2 浅鍋、又はフライパンに材料を煮立て、さば・しょうがを並べて、

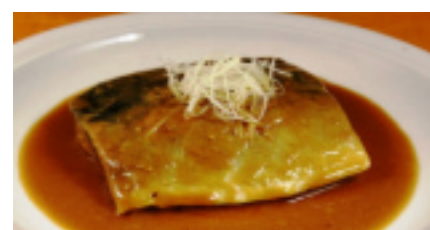
ナース通信

3月3日は耳の日

ひな祭りと並んで、この日が「耳の日」であることもよく知られていません。「3」の形が耳に似ていることや「ミミ」という語呂合わせから考えると分かりやすいのですが、実は3月3日は、電話を発明したグラハム・ベルの誕生日でもあり、ヘレン・ケラー女史がサリバン先生に初めて出会った日でもあるそうです。

耳のしくみ

音を聞くこと。その音の種類、方向、強弱などを聞き分ける。人間の本能としては、危険から身を守る役割を



水でぬらしたペーパータオルで落しぶたをして、中火から弱火で5〜6分煮る。3みそを溶き入れて、煮汁をかけながら、さらに5分煮詰める。

ケアマネ通信

シニア世代の身の周りの事故について

60歳以上のシニア世代の3人に2人がヒヤリとした事や怪我を経験しているそうです。転倒・骨折から寝たきりになったり、浴室での転倒で頭を打ったり、調理中の火災など



思わぬ大事故につながる事があるため現状を知っておくことが大切です。

果たすということ。

外耳・・・音を集めて方向を判断し、中耳に音を伝える。鼓膜までの外耳道は粘液を出して異物の入を防ぎ、耳あかとして自然に排出する。よって過剰な耳掃除は厳禁。

中耳・・・外耳からの音は鼓膜を振動させ、中耳にある3つの耳小骨に伝える。

内耳・・・耳小骨からの振動を電気信号に変えて神経を通り、脳に伝え、実際に音を感じる。平衡感覚を感じとり、体のバランス感覚を保つ

内耳・・・内耳にある三半規管にはリンパ液が満たされており、

シニア世代の身の回りをテーマにヒヤリ・ハット体験を調査し、その結果と事故防止のポイントをまとめている資料がありますのでその一部を紹介いたします。

寒いので家でコートを着ていたら、ストーブの火がコートに燃え移ってしまった

ストーブに近づきすぎないようにして、毛足が長い衣服や裾が広がった衣服は着火する可能性が高く、火がついた場合にも気付きにくいので特に注意が必要です。

腰痛があり、少し休もうとガスコンロのそばを離れたら火を消し忘れて鍋を焦がした

ガスコンロは安全装置付きの物を使用し、コンロのそばから離れる時は短時間でも必ず火を消しましょう

ぐらついていてテーブルに手をついて立ち上がるうとして体重をかけたところ、テーブルが破損して倒れた

高齢になり足腰が弱くなるとテーブルに手をついて体重を支えながら立ちあがる事が増えます。ガタつい

耳の健康のために

液体の形状の変化が神経を通じて脳に伝わり、頭の位置や動き、また、重力の方向を感じ取る。

昨今の耳を取り巻く環境は、外出時はとくに、常に音楽や騒音が耳に入ってくる状態で、あまり良いとは言えないかもしれません。工事現場での機械音や、店舗等で音楽や宣伝用の放送を聞き続けている人は、神経が過剰に刺激されて耳鳴りが残ったり聴力が低下したりすることがあります。また無意識のうちにストレスとなって体の不調を引き起こす可能性もあります。ヘッドホンステレオによる

難聴も増えているそうです。耳の健康のために、日常の環境を少し見直してみませんか？耳栓や防音マットを使ったり、できるだけ機器のボリュームを下げたり。ちょっとした工夫ができると思います。忙しい毎日か



図1 外耳・中耳・内耳のしくみ



階段は十分な明るさを確保して手すりに捕まりながらゆっくり降りしましょう。足元灯があると段差が見えやすくなります

これらの事を経験されている方は少なくないのではないのでしょうか。日常的なちよつとした注意や改善で大きな事故や怪我を防ぐ事ができます。そうだし！

思った方はすぐに気になる所を点検して環境を整えてみてください。



もしもですが、たまには耳を休ませてあげるため、水の流れや鳥や虫の音が聞こえるような、自然の音の中に身を置いてみるのもいいですね。

こんなときは早めの受診を

めまい・耳鳴りが頻繁におきる。人の話を何度も聞き返したり、家族からテレビのボリュームが大きくなったといわれたりする。メニエール病や、様々なケースの難聴（加齢によるものも含む）が考えられます。放置せず、耳鼻科で適切な処置をしてもらいましょう