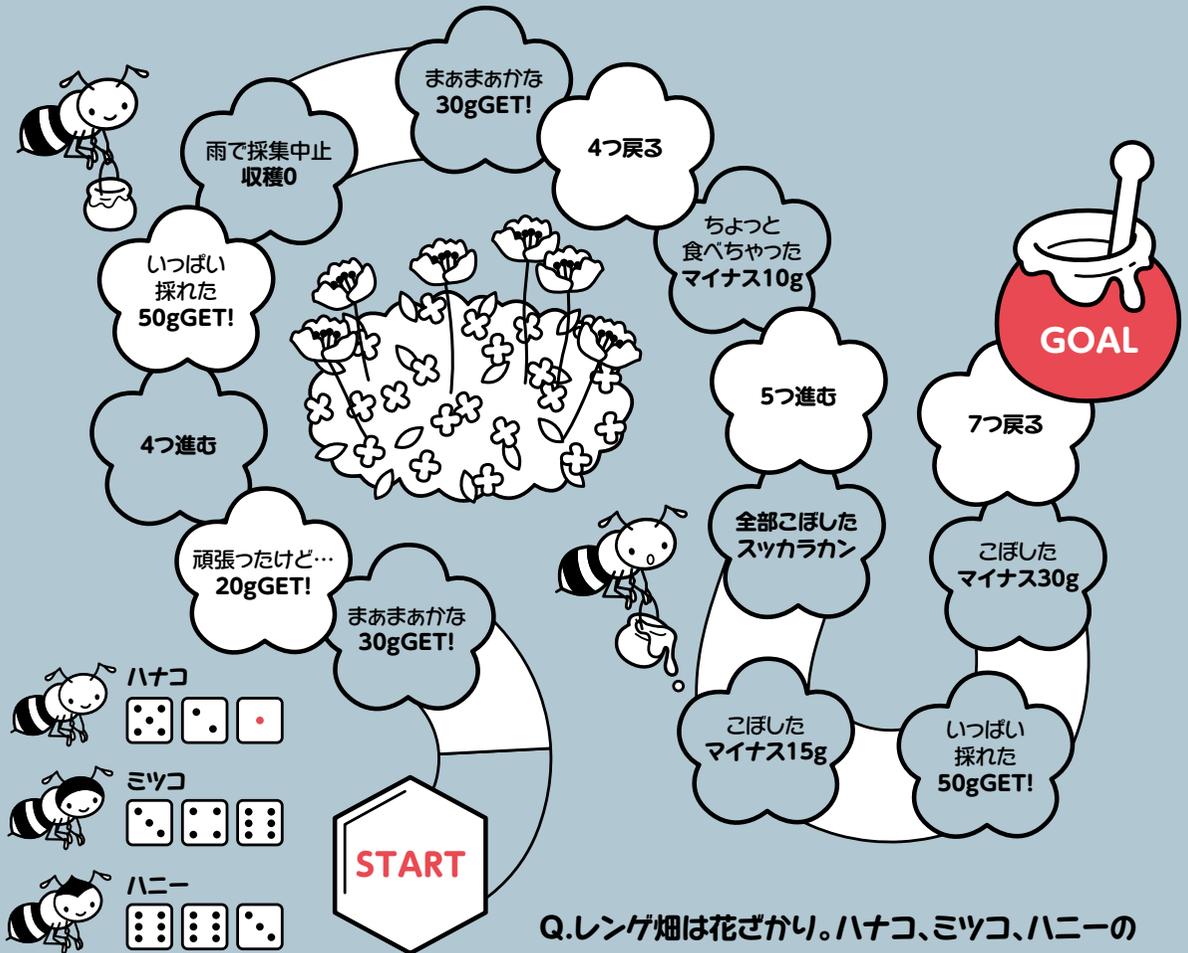


医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



Q.レンゲ畑は花ざかり。ハナコ、ミツコ、ハニーの3匹のミツバチが、サイコロを振って順番に花の蜜を採りに行きました。いちばん蜜を集めたハチは?

(こたえは編集後記に)

心の健康
触れあいの旅

新潟市水族館

マリンピア日本海

身体の健康
旬を食べよう

癒しの時間
花と触れあい心身を癒す

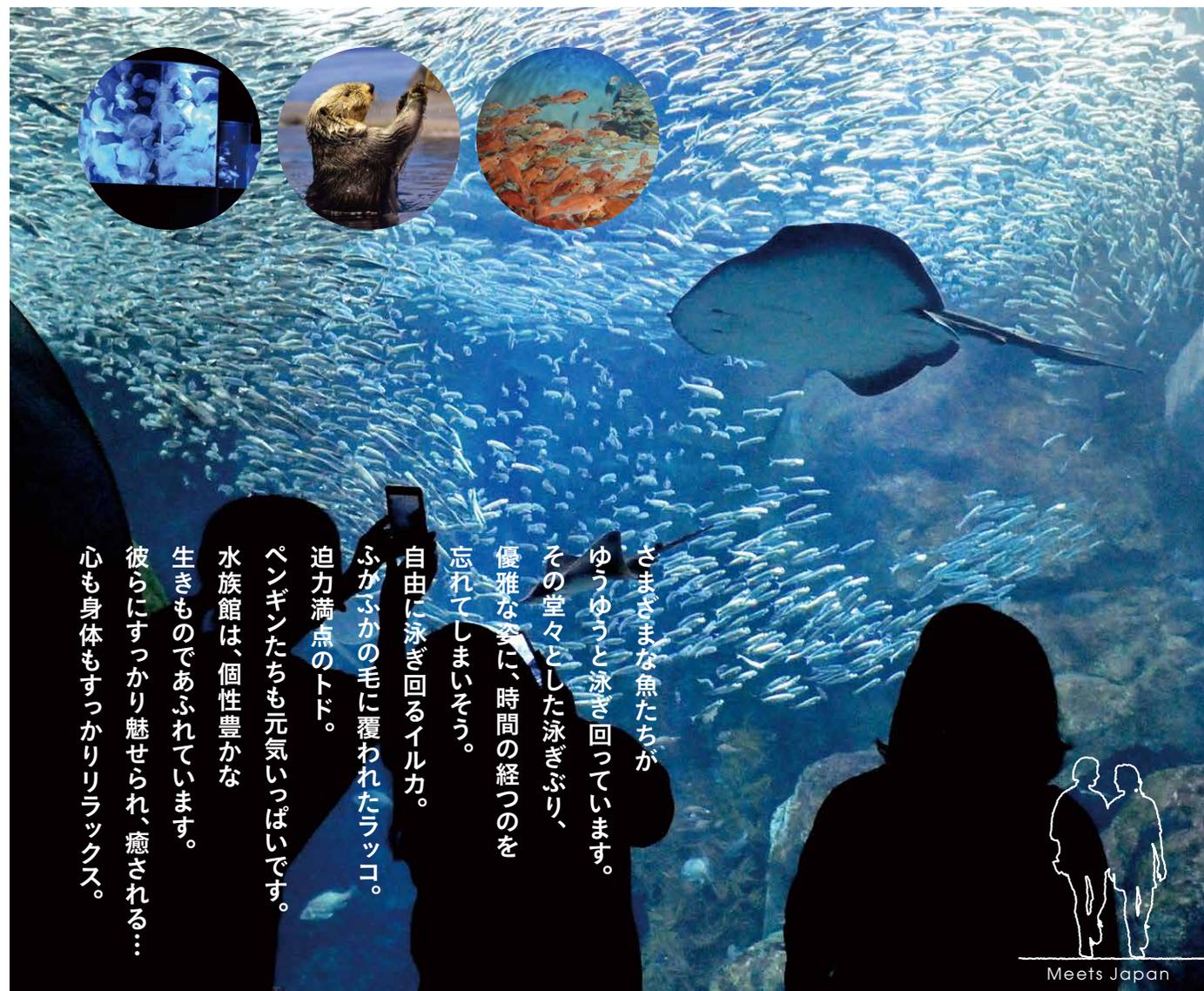
スナップエンドウ フラワーセラピー

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

楽シリーズ

触れあいの旅
水の生きものたちとの
楽しい出会いに、心癒される

マリニピア日本海(新潟市水族館)



さまざまな魚たちが
ゆゆうと泳ぎ回っています。
その堂々とした泳ぎぶり、
優雅な姿に、時間の経つのを
忘れてしまいそう。
自由に泳ぎ回るイルカ。
ふかふかの毛に覆われたラッコ。
迫力満点のトド。
ペンギンたちも元気いっぱいです。
水族館は、個性豊かな
生きものであふれています。
彼らにすっかり魅せられ、癒される…
心も身体もすっかりリラックス。

水生生物の世界に浸って、
リラックス&リフレッシュ

バリアフリーの館内はゆつたりとし
て、水と暮らす生きものたちをじつと
りと観察することができます。

見どころは多く、テニスプレーヤーの
錦織圭が好物と言ったことでも知られ
るノドグロ(標準和名アカムツ)は、同
館が世界で初めて人工ふ化育成に成
功した魚で、500尾以上を展示して
います。幻想的なクラゲの水槽、砂か
ら頭を出すチンアナゴ、地元信濃川の
水生生物たちも展示されています。
水生動物も人気ものぞろい。ペンギ
ン、ラッコ、アザラシなどの生態をゆっ
くり楽しむことができます。体重
800キロのトドの俊敏な動きには、
さぞビックリさせられることでしょう。

海底から見るマリントンネル
驚きと感動のイルカショー

2013年夏にリニューアルオープ
ンした「マリニピア日本海」。日本海側
では最大級の水族館で、約500種
で2万点の水生生物に出会うことがで
きます。潮騒がいまにも聞こえてき
そうな日本海沿いに、同館は建てられ
ています。緑豊かな木々に囲まれ、落
ち着いた佇まいで、新潟市中心部から
もほど近い便利な場所にあります。
目玉は日本海大水槽。日本海に住

む魚たちがゆうゆうと泳いでいます。
大集団で迫力ある泳ぎを見せるイワ
シ。まるで笑っているかのようなホシエ
イ…。地下に設けられた、水槽の下
を通るマリントンネルから見上げれ
ば、また違った光景が広がります。
もう一つの目玉が、連日行われてい
るイルカショー。次々と繰り出される
ジャンプやパフォーマンスも見ものです
が、トレーナーとイルカの阿吽の呼吸
の動きに感動させられます。丁寧な
解説も分かりやすいと好評です。



超人気のイルカショー 観客の中から最大5名が、イルカに
触れたり合図を出したりすることができます(冬期は屋内
プールで開催)。
ペンギン海岸 絶滅危惧種のファンボルトペンギンを約70羽
飼育しており、繁殖にも取り組んでいます。



①新潟市のランドマーク萬代橋。全
長306.9m、幅員22.0mで国の重要文
化財に指定されています。現在の橋
は3代目で、1929年(昭和4年)に竣工
されました。



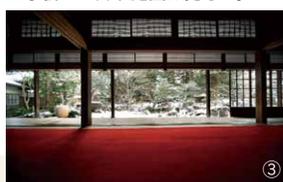
④日本一の酒どころ・新潟の日本酒
を一堂に集めた「ぼんしゅ館」。新潟
駅南口すぐ。利き酒もOK。

⑤郷土料理「わっぱ飯」。新潟のおい
しい米と日本海の新鮮な魚介類。写
真が一番人気の「鮭親子わっぱ」。



②弥彦神社は新潟駅から車で約
1時間40分。境内にある持ち上げれ
ば願いがかなう「火の玉石」は有名。

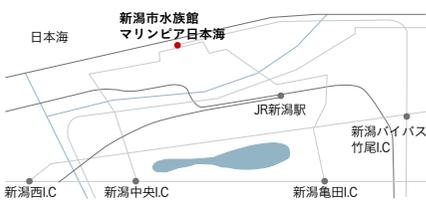
③北方(ほっぼう)文化博物館。新潟
駅から車で約25分。越後一の豪農の
日本邸宅で敷地は8800坪。建物や
四季折々の日本庭園は見もの。



新潟の歴史、文化、伝統に触れる

古くから「みなとまち」として栄え、2019年には新潟港開港
150周年を迎える新潟市。水族館から少し足を延ばせば、
新潟市の中心部に出ることができます。信濃川に架かる萬
代橋。河口側には超高層の万代島ビル、コンベンション施設
「朱鷺メッセ」などがあり、食も満喫できます。余裕があれば
弥彦神社へ。越後屈指のパワースポットです。

●写真提供:(公社)新潟観光コンベンション協会(①②⑤)
(公社)新潟県観光協会(③) ぼんしゅ館新潟駅店(④)



アクセス

- ▶JR新潟駅から
路線バスまたは観光循環バスで約20分
※観光循環バス1日乗車券(500円)で
マリニピア入館料が2割引
- ▶高速道利用
新潟中央ICより約25分
新潟西IC~新潟バイパス女池ICより約25分
新潟亀田ICより約25分
新潟東スマートICまたは国道7号線
新潟バイパス竹尾ICより約25分
※駐車場 750台(無料)

新潟市水族館 マリニピア日本海
住所:〒951-8555
新潟市中央区西船見町5932-445
TEL:025-222-7500
URL:http://www.marinepia.or.jp/

●取材協力・写真提供:新潟市水族館 マリニピア日本海

日本海大水槽 日本海に生息する約40種4000尾の魚たちが飼育されています。



スナップエンドウと新じゃがのニース風サラダ

パンやワインともピッタリ!

季節の野菜を使ったニース風サラダ。

材料(2人分)

スナップエンドウ 16本(約100g)
 新じゃが(小) 6個(約150g)
 ゆで卵 2個
 プチトマト 12個
 ブラックオリーブ 4個
 レタス(フリルレタス) 適宜
 〈ドレッシング〉
 アンチョビー 2枚
 ニンニクスライス 1片分
 オリーブ油 大さじ2
 牛乳 大さじ1
 塩、こしょう 適宜

- 1 レタス、トマトは洗って水気をよく切る。スナップエンドウはスジを取り、固めに茹でる。オリーブはスライスしておく。
- 2 卵は水から約11分茹で(半熟卵)、4等分にする。
- 3 新じゃがは洗って、蒸すかラップに包んでレンジで5〜6分加熱する。それを2つに切っておく。
- 4 ドレッシングは、ニンニクと牛乳を1分ほど加熱し、アンチョビーを合わせてすりつぶす。オリーブ油を少しずつ加えながら、なめらかにする。
- 5 (1)〜(3)を盛り付け、(4)をかける。



監修・料理
小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。

スナップエンドウといかの塩レモン炒め

簡単にできて美味しい。レモンの香りがさわやかな一品。

材料(2人分)

スナップエンドウ 20本(約120g) バター 大さじ1
 スルメイカ 1ぱい(約200g) 塩、こしょう 少々
 レモン(国産) 1/2個

- 1 イカは皮を取り、1cm幅の輪切りにする。スナップエンドウはスジを取り、固めに茹でしておく。
- 2 フライパンに弱火でバターを熱し、スナップエンドウとイカを入れ、強火にしてイカが白くなったら塩、こしょうをふる。火からおろし、レモン汁を回しかける(好みでスライスしたレモンをそのまま加えてもよい)。



身体の健康

snap peas

旬を食べよう



スナップエンドウ

茹でただけでそのまま食べることもできる手軽な野菜として人気のスナップエンドウは、エンドウの一種で、1970年代にアメリカで品種改良されてきた新品種です。収穫は春から夏。この時期の旬野菜です。エンドウには完熟して乾燥した豆だけを食用にするものと、未熟豆をさやごと使うもの(サヤエンドウ)、完熟前の大きくなった未熟豆を使うもの(グリーンピース)があります。スナップエンドウは未熟豆ながら実は大きく、さやも肉厚で柔らかいのが特長。実が成長してもさやが固くならず、豆のおいしさと肉厚のさやが同時に楽しめるうれしい野菜なのです。栄養バランスもよく、βカロテン、ビタミンC、カリウムなどを含んでいます。ちなみにスナップエンドウは間違いで、1983年に農林水産省が「スナップエンドウ」に名称を統一しています。

NOW & FUTURE



どんなパッドも「楽」にあてられてモレを防ぐ

- 大型パッドもすっぽり
 - 吸収ポリマーでおいをカット
 - 何度でもつけ外しOKの面ファスナーテープ
 - グローブをしていてもすべりにくつかみややすいエンボス加工テープ使用
 - 青色モレストップギャザーがモレをせきとめる
- 外モレ発生率が86%ダウン(白十字従来品との比較/白十字モニター調査)



団塊の世代が75歳以上(後期高齢者)となる2025年。いきいきと働く高齢者も多くなるでしょうが、介護の必要な高齢者の増加も必至で、施設の充実・増設は急務です。また介護従事者が約38万人不足するとも言われ、「自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現」が求められています。

現在でも慢性人手不足の介護現場。人材確保はもちろん大事ですが、併せて介護職員の業務負担軽減も重要課題です。大人用紙おむつの

白十字の楽シリーズは、介護現場で今起きている問題を「楽」に解決し、利用者の自立支援・重度化防止を推進します。利用者が本来持っている「立つ・座る・寝る」能力を「楽」に引き出し、自立した日常生活を支援します。



パンツタイプでもテープタイプでも「楽」にあてられる

- 迷わず素早くあてられる前後同一形状
- 超吸収スポット→地下水路機能→超拡散スピードレイヤー
- 尿を吸収体内部へ引き込み素早く吸収・拡散させる、尿が肌に触れにくい構造
- フィットしてあてやすいサイドフラップ包み込み形状
- ハイフィットギャザーでジャストフィット感を実現、身体が動いても足回りのフィットをキープ、ズレてもモレを防止
- 素肌と同じ弱酸性素材
- ムレにくい透質性素材
- においを抑える吸収ポリマー



「やわ楽+あて楽」で、利用者にも介護者にも楽を追求した楽シリーズがますます充実!!

「楽に交換、おなかも楽」で好評のサルバやわ楽パンツの「白十字の楽シリーズ」に、(楽にあてられる)あて楽テープとあて楽パッドが加わりました。どんなパッドも(楽)うにあてられてモレを防ぐ(楽)介護あて楽テープ。パンツタイプでもテープタイプでも(楽)うにあてられる(楽)自立支援あて楽パッド。充実したラインナップをご紹介します。

介護現場に朗報!

新商品 リニューアル



- 応援介護 テープ止め あて楽 S-Mサイズ(ヒップサイズ 60~85cm)32枚入
- 応援介護 テープ止め あて楽 Mサイズ(ヒップサイズ 70~95cm)30枚入

新商品 リニューアル



- 応援介護 テープ止め あて楽 M-Lサイズ(ヒップサイズ 80~110cm)28枚入
- 応援介護 テープ止め あて楽 Lサイズ(ヒップサイズ 90~125cm)26枚入

【表紙クイズのこたえ:ハナコ】

新商品



- PU サルバ 自立支援あて楽パッド(ふつう)33枚入
- PU サルバ 自立支援あて楽パッド(ながめ)33枚入

新商品



新商品



- PU サルバ やわ楽パンツ Sサイズ(ウエストサイズ55~75cm)26枚入
- PU サルバ やわ楽パンツ Mサイズ(ウエストサイズ60~90cm)24枚入
- PU サルバ やわ楽パンツ Lサイズ(ウエストサイズ80~115cm)22枚入
- PU サルバ やわ楽パンツ LLサイズ(ウエストサイズ100~125cm)20枚入

新商品



編集後記

新年度も始まり1か月がたちました。梅雨の時期は外へ出る機会が少なくなり、少々気分が落ち気味になってしまう方も多いかと思えます。室内で楽しめるスポーツやショッピングなどあえて積極的に行動するのもいいかもしれません。



癒しの時間
フラワーセラピー
花と触れあい
心身を癒す

フラワーセラピーは、花と触れあうことを通じて心身をリラックスさせ、ストレスや疲れ、悩みなどを解きほぐしてくれる癒しの効果があります。



アジサイ(紫陽花)

梅雨時の風物詩として身近なアジサイは、日本原産で中国に渡ったものがヨーロッパへ伝わり、アメリカなどでも広く栽培されるようになりました。花言葉は「辛抱強い愛情」「一家団楽」「家族の結びつき」。花の色が変わることから「移り気」などという花言葉もあるようです。

POINT

- 1 手ごろなサイズのバスケットを用意し、大きさに合わせたフローラルフォーム(花受け吸水性スポンジ)をセットします。まずアジサイから挿していきます。
- 2 次にアジサイよりやや淡いブルーのデルフィニウム(草花タイプ)を挿して、高さを決めていきます。
- 3 濃い青のニゲラ(クロタネソウ)、ペロニカをアクセントに挿して、空間を埋めていきます。アジサイが引き立つようにアレンジしましょう。
- 4 仕上げに、利休草などのグリーンをバスケットの縁からのぞかせるなどで完成です。



さわやかな陽射しに、すがすがしい“青”が映えます。

さわやかな風が心地いい季節。外に出かける機会も多くなりました。夏ももうすぐです。バカンスの計画でも始めましょうか。

今月はバスケットを使ったアレンジです。この季節に花開く大輪のアジサイを使って、すがすがしい“青”の世界を演出してみました。

陽光たっぷりの窓辺、ベランダや庭のアクセントにもいいですね。



監修 アレンジメント 内田 順子 先生

花と心理学を融合した「フラワーセラピー」の第一人者。「花育」やフラワーセラピストの養成に取り組んでいる。著書に『お花を飾る習慣が子どもを育てる』(中経出版)、『恋がかなうハッピーセラピー』(メディアファクトリー)など。

これにて

一件、楽着。

白十字の大人用おむつ

「サルバやわ楽パンツ」、

もうお試しになりましたか？

「モレにくくて楽」とか

「お腹まわりが楽」、

「はき心地が楽」なんて声が

聞こえてきて、

なかなかの評判ですよ。

大人用おむつ、

まずは、どれを選ぶか問題。

らくらく一件落着けです。

モレにくいのに、
お腹ゆったり、楽なはき心地。

お腹とお尻は
優しく包み

ゆったりフィット

モレやすい背中
まわりと下腹部は

ぴったりフィット



さらに

どんなパッドもしっかり固定。
素肌と同じ弱酸性素材で、肌に優しい。



サルバやわ楽。パンツ

いっぴろきに



六代目三遊亭円楽



※「サルバやわ楽パンツご試用者アンケート」(自社調べ) 2017年10月実施
有効回答 721人のうち【はき心地】について満足(満足/やや満足)と回答した割合



はき心地 満足御礼キャンペーン実施中 2018年8月31日(金)まで

キャンペーンに関する
お問い合わせ 0120-48-5550 (10:00~17:00 土・日・祝日を除く) ※施設・病院向け商品は
キャンペーン対象外

商品に関する
お問い合わせ 0120-01-8910 (9:00~17:00 土・日・祝日を除く)



白十字

〒171-8552 東京都豊島区高田 3-23-12 白十字