

涼 味



※価格けすべて 税込みです

ペイストリールームwithオグラコーヒー 11:30~17:00 ※日·月曜日定休

で日常的に親しま れているスコーン やマフィンなどの 焼き菓子を販売。 夏の定番で毎年 人気の「クリームス コーン・アプリコッ ト l (¥313) は、生 地に練り込まれた



ドライアプリコットが爽やかな酸味をもたらします。相性 抜群のスペシャルティコーヒーと一緒にご賞味ください!

☎043-377-0429 佐倉市西志津 5-1-2

佐倉市 創作和菓子IZUMINO

9:30~16:00 ※水·日曜日定休

「IZUMINO」の「本 くず餅 | (¥950) は、 国産の本葛を使用 した喉越しの良いぷ るんとした食感が自 慢の逸品。北海道 産特選きな粉と沖 縄県産黒糖の黒蜜 とともにひとときの 贅を味わいください。



☎043-304-7676 四街道市大日 466-53

https://www.izumino-okashi.com/

オガワのピーナッツ

8:30~18:00 ※第3水曜日定休

「オガワのピーナッツ」では6月から季節限定の「わさび ピーナッツ」(100g¥400/160g¥600)が登場! 清涼 感あるわさびの辛さとふんだんに絡められた海苔がまろ

やかさを運び 後を引きます。 お酒のおつま みやお茶うけ にも大好評の 味をご堪能く



☎043-496-3070 酒々井町尾上 131-1

http://www.ogawapeanut.net/

■新型コロナウイルスの感染拡大状況により、本誌に記載した内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。





マイクロツーリズムで北総の自然を満喫し

6月は環境月間です。今回は環境に関する様々な取り組みを行っている方々をご紹介。 皆さんの活動や思いを通して地域の自然環境を見直し、 マイクロツーリズムで花や緑、昆虫など、身近な自然をお楽しみください!

*新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください

■ ユリのおもてなし (佐倉市)

JR佐倉南商店会が整備・管理する「JR佐倉駅南口ロータリーおもてなし花壇」では、初夏になると様々な品種のユリが甘い香りとともに来訪者を迎えます。JR佐倉南商店会では佐倉市の玄関口である駅前美化に取り組んでおり、2020年に商店会会員の花店「萌木」店主が"リリーアンバサダー"に認定されたことを契機に、東京市場では生産地として知られる佐倉のユリをPRしようと球根の植え付けを行っています。今年は6品種約300球を植栽。6月上旬から7月末頃まで様々なユリが皆さんをもてなします!





★2020年の花壇の様子(写真提供/佐倉市広報課)



★4月中旬、商店会を始め、町内会、ユリ生産者、ボランティアなどが連携して植栽

◀2020リリーアンバサダー 花の店「萌木」大坂純一代表

ユリの多彩な魅力を伝える使者としてオランダ王国大使から2020リリーアンバサダーの認定を受けました。大坂さんは様々な品種のユリについて消費者目線で情報を発信、信頼厚い貴重な情報として注目されています。駅前花壇についても好評の声が寄せられており、花壇を目にした方が佐倉のユリを身近に感じて貰えたらと願います。

● DIC 川村記念美術館のヤマユリ (佐倉市)

四季折々の自然美を誇るDIC川村記念美術館の庭園にはヤマユリが自生しており、例年7月中旬に見頃を迎えます。甘い優雅な香りが漂う中、自生する貴重なヤマユリを観賞してみませんか。

【DIC川村記念美術館庭園】

開園時間:9:30~17:00(最終入場16:30)

休園日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

入園料:無料

所在地:佐倉市坂戸631

☎050-5541-8600(ハローダイヤル)

https://kawamura-museum.dic.co.jp/







脈管および透析専門医の経験豊富な医師と親切なスタッフが、アットホームな雰囲気で、皆さまのお悩みに向き合います。頸部・胸腹部・四肢の動静脈の疾患(動脈硬化・下肢静脈瘤・静脈血栓症・リンパ浮腫・透析シャント血管)を専門にしております。日帰り治療として、下肢静脈瘤には、血管内焼灼術、医療用接着剤によるグルー治療や硬化療法を、透析シャントには血管拡張術を、いずれも傷跡がなく痛みの少ないカテーテル治療で行っております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	目		
10:00~13:00	0	0	×	0	0	\triangle	×		
16:00~18:00	0	0	×	0	0	\triangle	×		
ト記の他 祝日 第2・4十曜日は休診となります									

事前に電話でご予約ください ②043-463-7711

佐倉市西ユーカリが丘6-12-3 イオンタウンユーカリが丘西街区2F ホームページ http://www.yukari-kekkan.jp/

● 今井ゆり園 (佐倉市)

佐倉市下志津でユリを栽培して35年。現在10品種を栽培しています。今井ゆり園では、市場が求める消費者に寄り添った品種栽培に努めており、その中の一つ「タイニーダブルユー」は、約30cmの茎丈で花粉や香りもなく、家庭で気軽に楽しめるユリとして新しい価値観を創出。小さい八重咲のオレンジの花色が、コロナ禍で自宅に彩りを求める気運とマッチし家庭での需要が高まりました。昨年は、大田花き市場(東京都)選出による「フラワー・オブ・ザ・イヤーOTA」で、従来の大輪豪華と異なる作出が評価され、約20万点の候補から特別賞を受賞。また、所属する佐倉市花井園芸組合の結束も固く、同世代の生産者も多いことから切磋琢磨し、千葉県職員と資材メーカーとの共同研究にも参加。店頭販売でユリを美しく長く保つ為の液剤開発に取り組んでいます。業界が発展することで、より多くの人にユリを買い求めて貰いたいと親子2代で栽培に励みます。



★マルコポーロ/タイニーダブルユー/バンドーム 淡い花色とフリルの花形、華やかな香りの「マルコポーロ」(手前)は希少価値の高い品種。 今井ゆり園の代名詞である「タイニーダブルユー」(中央)と花粉のない「バンドーム」(奥)。

【今井ゆり園のユリを購入できる店】 販売店:JA千葉みらい農産物直売所 野菜畑佐倉店 営業時間:9:30~17:00 定休日:火曜日 所在地:佐倉市寺崎761 ☎043-485-6115



★「今井ゆり園」2代目の今井利昌さん







■ 日本身近な自然協会 (印西市)

身の回りに息づく身近な自然を観察・見守ることを趣旨として2017年に設立。人間も地球上の生き物の一つであるという考えのもと、自然体で自然に接することを大切に、同じ価値観を持つ仲間同士で情報を共有しています。国内外約150名の会員数を誇り、植物・野鳥・昆虫・地形・気象など、専門性に長けた会員同士で名称や事象を導いたり、海外からのコンタクトも含め、自然や生き物などを通じてコミュニケーションを図っています。会長の髙橋洋一郎さんは、普段から生物調査員証を身に付けて散策しており、子どもが虫を片手に質問してきたり、植物について尋ねられるなど、興味・関心のある人たちと身近な自然について心通わせることが喜びです。





★散策の必需品



★日本身近な自然協会 髙橋洋一郎会長(北総花の丘公園にて)

【夏の虫を探してみよう】 イベント日時:8月11日(木・祝)9:30~ 場所:北総花の丘公園 定員:20名 対象:小学生以上(未就学児は保護者も要参加)参加費:1名100円 ※雨天中止受付:開催1か月前から申込み受付開始 働・働北総花の丘公園 全の476-47-4030

【日本身近な自然協会】

- yo1rowork@gmail.com
- https://jfna.themedia.jp/
- iapan.fna

~ドクター・ラオシーの夢うつつ~【その二十】

バンクーバーの冬は、暗く長く、毎日毎日、雨がそぼ降り、人も街も眠っているかのような日々が続きます。昼間が少し長くなったなと思う頃、突然、早咲きの桜がほころび始め、たっぷり水を吸った新しい緑が、一気に芽吹いて、どこの路地を歩いても、まるで公園を散歩しているような美しい街に生まれ変わるのです。そんな街の総合病院で、ラオシーは、ゲスト・ドクターとして、ここカナダの医療の現状を見聞する日々でした。ときどき、北米のミーティングや、大西洋をまたいで欧州の学会へ出かけることも、日本では考えられないほど容易なのです。欧米の制度にあるSabbatical(サバティカル:大学の教員や研究者が一年程度の有給休暇を取得して見識を高める機会)を見習ったラオシーは、自らの来し方、行く末を見つめる日々を、このバンクーバーの地で過ごせたことを、今も人生の宝物のように思い出すのです。(つづく)

7一カリ血管フリニックVascular Clinic



オーストリアのウイーンの方角を今も扇でオーストリアのウイーンの方角を今も扇でスイス ジュネーブ レマン湖畔

成田市·佐倉市·四街道市· 八街市·印西市·白井市· 富里市·酒々井町·栄町

佐倉市



風車のひまわりガーデン

7月9日(土)~31日(日)

佐倉ふるさと広場 佐倉ふるさと広場で は、オランダの画家 ゴッホにちなんで命名 されたひまわりの品種 「ビンセント」が約1万 5千本咲き揃います! 期間中は摘み取り販 売や観光船の運航



なども行われます。オランダ風車と湖畔を彩るひまわり との共演をお楽しみください。

- 僴 (公社) 佐倉市観光協会
- **2** 043-486-6000

※ これからイベント

宗吾霊堂紫陽花まつり

6月5日(日)~26日(日)10:00~15:00

※期間中、日曜日にイベント開催

宗吾霊堂大本堂裏 手には、約7,000株 の紫陽花が植栽され ています。期間中の 日曜日には筝、二胡 の演奏やお茶会など も開催。紫陽花の移 り行く花色とともに風 情あるひとときをお過 ごしください。



⑬ 「紫陽花植樹による観光地づくり」実行委員会事務局 ☎0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)

薬 これからイベント

楽しく集めよう!ご当地キャラ♪ スタンプラリー印旛2022

6月15日(水)~8月31日(水)

房総のむら、北総花の丘公園、佐倉ふるさと広場など20施設

県民の日行事に伴い、 印旛地域の観光施設 等20箇所にご当地 キャラクターがデザイン されたスタンプ台が登 場!スタンプを集めて



応募すると印旛地域の特産品等が抽選で当たります。 スタンプラリーでマイクロツーリズムを満喫してください。 ® 県民の日印旛地域実行委員会事務局

- ☎043-483-1111(印旛地域振興事務所)
- https://www.pref.chiba.lg.jp/kc-hokusou/hokusou/kennminnnohi.html

ニュース!

パラアートチャリティTシャツ販売!

6月3日(金)~7月11日(月)12:00まで

四街道市では8月にふる さとまつりを3年ぶりに 開催。原点回帰と多様 性をテーマに踊りとパラ アートを軸にした新しいま つりを目指します。6月には 市内障がい者施設による アート作品をチャリティ Tシャツとして販売。収益 の一部は障がい者施設に



※写真はイメージです

四街道市

寄付されます。パラアートチャリティTシャツで、リスタート するふるさとまつりを楽しみませんか!

⑩●四街道市役所自治振興課 ☎043-421-6106

https://4kaidofes.theshop.jp/

僧 GRAND JUTE「ハンドメイド手づくりマルシェ」 6月23日(木)~28日(火)10:00~18:00(最終日17:30まで)

ボンベルタ成田1階 陶芸、着物リメイク、アクセサリー、カイロプラクティック、ワー ョップなど、20店以上が出店します。様々なジャンルのハンド メイドをお楽しみください。入場無料。

⊕ grandjute.marche@gmail.com

🌃 第14回ハンドメイドFESイオンタウンユーカリが丘

7月13日(水)・14日(木)・15日(金)10:00~16:00 ンタウンユーカリが丘西街区1階さくらの広場 お楽しみください。入場無料。

これからイベント

松山庭園美術館 猫ねこ展覧会2022~猫たちのお祭り~ 4月15日(金)~7月31日(日)10:00~17:00(金・ 土・日曜日・祝日のみ開館/7月は18:00まで)

全国の猫好き芸術家に よる絵画・彫刻・丁芸・ 写真などの力作320点 を展示。個性溢れる猫 作品はもちろん、緑美し い庭園で美術館の猫た ちと癒しの時間をお過ご しください。入館料大人 ¥800、小·中学生¥400。



- ®松山庭園美術館 ☎ 0479-79-0091
- http://matuyamaartmuseum.web.fc2.com/

僧 あとりえありす3周年記念「3週連続"超"マルシェ」 6月12日(日)~18日(土)/6月20日(月)~26日(日)/6月29日(水)~7月5日(火)10:00~17:00 佐倉市にあるハンドメイドサロン「あとりえありす」が3周年を迎え、 記念イベントを開催します。関東各地で活躍する作家たちの作品 販売や占い、セッションなど、お祝いムードに包まれた時間をお過ごし ください。入場無料。

働ハンドメイドサロンあとりえありす ☎043-377-2815

罹 白井市文化センター・プラネタリウム「ぼくたち惑星8きょうだい」 6月1日(水)~7月20日(水)は土・日曜日および6月15日投映 7月21日(木)~8月31日(水)は水~日曜日投映11:30~12:15 太陽系の惑星について、太陽先生の授業で楽しく学ぶ子ども向け投映 です。観覧料大人¥350、高校生以下¥160。定員40名。観覧券は

開始30分前から図書館棟3階窓口で販売します 僴白井市文化センター・プラネタリウム ☎047-492-1125

これからイベント

佐倉市立美術館

収蔵作品展「人間国宝・香取正彦の 仏具と佐倉の工芸 |

5月28日(土)~7月18日(月·祝)10:00~18:00(入館 は17:30まで)※月曜日休館(7月18日(月・祝)は開館)

佐倉市立美術館2階展示室 幼少期を佐倉で過ごし、梵鐘の 制作で重要無形文化財保持者 (人間国宝)となった鋳金家・香 取正彦(1899-1988)の仏具を はじめ、佐倉ゆかりの金工家の 作品を紹介します。観覧無料。



® 佐倉市立美術館

香取正彦《小鐘》昭和62(1987)年 佐倉市立美術館蔵

☎ 043-485-7851

https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/

|| || 講演会「絵本から考える~あなたらしく、わたしらしく~」

(15 無(以下) (15:30 ミレニアムセンター佐き) (15:30 ミレニアムセンター佐き) (15:30 ミレニアムセンター佐き) (15:30 ミレニアムセンター佐き) (15:30 ミレニアムセンター佐・男女共同参画週間に伴い講演会を開催。絵本の中のヒロインやヒーローも様々に変化しているいま、絵本コーディネーターの東條知美さんを講師に迎え、絵本を通して誰もが輝ける社会の実現について考えていきます。定員先着40名、要申込み。参加無料。また、6月20日~7月17日までミウズ入口で登場日はのたりの注明を介のイブの一届大門様にます。

http://mews.shiteikanri-sakura.jp/php/

莫 第18回四街道市美術協会展

6月7日(火)~12日(日)9:00~18:00(最終日16:00まで) 四街道市民ギャラリー 美術協会員による絵画・書道・工芸作品をご鑑賞ください。入場無料。 側櫻井さん ☎080-6819-8123

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、イベントが変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。







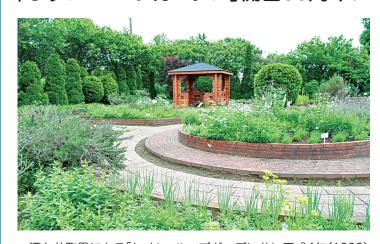
9:00~18:00 毎週木曜日・第2第4水曜日 定休日 **2**043-312-9593

併設するピザ&カフェ「バンブー」の石窯ピザ (カフェのみの利用もできます)



トピックス 地域のニュースをお届けします!

「しすい・ハーブガーデン」開園30周年!



酒々井町墨にある「しすい・ハーブガーデン」は、平成4年(1992) に開園。酒々井町が当時、国内では珍しかったハーブに着目し、ふるさと産品として普及させようと、「ハーブのまち・酒々井」のシンボルとして開設しました。現在は、町との協働で「特定非営利活動法人ハーブの丘」が、ガーデンの維持管理を担っています。

1,800㎡の敷地には、世界各地のハーブが150種類以上植栽されており、初夏はフレンチラベンダーやチェリーセージ、オックスア

イデイジーなどのハーブが花を 咲かせ園内を彩ります。6月から 8月にかけては、開園当初から植 栽されているデイリリーが次々 に開花。デイリリーは、その名の 通り1日のみ咲くユリに似た花 で、鉄分やビタミン類を豊富に 含む食用花でもあることから、



フレンチラベンダー

食材としても注目されています。「しすい・ハーブガーデン」では、10種類のデイリリーを誇り、オレンジや黄色、赤、ピンクなど、色とりどりのデイリリーが開花していく様は見応えがあります。

開園30周年を迎える今年は、園内にガゼボ(東屋)を新設。ガーデンの雰囲気に合った木製のガゼボは、地元業者だけでなく、町役場職員も施工にあたり、今年3月に着工し4月末に完成しました。休憩処や体験教室の場、また、インスタ映えスポットとしても活躍しそうです。そししてもの間年を祝う記念イベントも企画しており、夏には子どもも楽しむことができるガーデンのカモミールを使った石鹸作り、10月には食文化研究家の北村光世さんを講師に迎え、講演会を開催するにより、節目の年をです。開園当初に開催した講演会に北村さんを迎えていることから、節目の年を



チンカーベル (デイリリー)



カーリークイーン(デイリリー)

飾るメインイベントの講師として再び迎える運びになりました。

酒々井町役場では、今後ハーブを使ったふるさと産品作りやカフェの営業再開を目指しており、園内整備の更なる充実をはかります。自らもガゼボの施工にあたった酒々井町役場経済環境課の中村吉宏副参事は、新しくできたガゼボでハーブの香りに包まれながら癒しの時間を過ごして欲しいと話します。

ガーデンでは、「特定非営利活動法人ハーブの丘」の会員が作業に汗を流しており、行政と民間が互いに強みを活かし協力し合う

ことで、ガーデンが充実していく様子が伺えました。

ウグイスやキジなど、野鳥の声が響く中、園内を彩るハーブの花々と香りを楽しみ、ガゼボに腰をおろして、憩いの時間を過ごしませんか。



ガーデン作業にあたる会員

【しすい・ハーブガーデン】 開園時間:10:00~16:00

休園日:月曜日 入園料:無料

所在地:印旛郡酒々井町墨1549-1

問しすい・ハーブガーデン ☎043-496-4909

⑱酒々井町役場経済環境課商工観光班 ☎043-496-1171

Lanender 96-1171

まちづくりコラム Vol.50

このコーナーでは、「市民協働によるまちづくり」について、 STaDプロデューサー中村正明が北総エリアでの事例を交えお伝えします!

食と農、アートを楽しむマイクロツーリズム

北総エリアは田植えも終わり、田園風景に癒される季節となってきましたね。今号のSTaDでは、環境月間に合わせて北総の最大の魅力である"自然を満喫"と題したマイクロツーリズムをお届けしていますので、STaD片手に、身近な自然を楽しむ旅に出かけてみませんか!

さて、私は各地の食と農をいかした地域活性をサポートしていますが、今力を入れているのがオリーブの産地として知られている香川県の小豆島です。

小豆島では、今年「瀬戸内国際芸術祭2022」が開催されており、

春会期が先月終わりましたが、次は、夏会期(8月5日~9月4日)が開催されます。全国各地から小豆島をはじめ周辺の島々の食とアートを楽しもうと多くの方々が訪れます。

先日、この芸術祭の一環で、 小豆島のほぼ真ん中に位置す



小豆島肥土山農村歌舞伎舞台

る肥土山地区にある農村歌舞伎舞台での木ノ下歌舞伎を観てきました。周辺の棚田の風景、蛙や鳥、虫たちの鳴き声と舞台の演舞、音楽、空、森が一体となって素晴らしい演出となっていました。

改めて、何気ない身近にある自然が最大の地域の魅力であり、大 切な地域資源だと感じました。同時に、自然はアートであると・・・。

また、6月は「食育月間」でもあります。第4次食育基本計画では、「持続可能な食を支える食育の推進」を目指しており、①食と環境の調和/環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育:環境の環(わ)②農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化/農林漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進:人の輪(わ)③日本の伝統的な和食文化の保護・継承/郷土料理、伝統料理、食事の作法等、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代へ継承するための食育を推進:和食文化の和(わ)の3つの(わ)に力を入れています。

北総エリアは、まさに農村の風景が身近に息づく地域であるとともに、歴史や文化の拠点となる施設も充実しています。この季節ならではの田園風景や里山の景観を楽しみながらアートを見つめてみてはいかがでしょうか。

嚥下障害の早期発見と対応

耳鼻咽喉科 部長 津田 豪太

嚥下(えんげ)障害とは、食べる事、飲み込む事の障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。嚥下障害の治療をしている方は全国に200万人以上いるといわれています。高齢の方に多い病気と思われがちですが、50歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなるため、中高年の人なら誰にでも起こる身近な病気です。また、食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまう事を誤嚥(ごえん)といい、これも嚥下障害のひとつです。

• 嚥下障害の症状

嚥下障害は重症化すると、食事中に窒息してしまったり、肺炎の原因となってしまったりして、時には命に関わる事もあります。多くの方は重度な障害ではなく、お食事に関する不快感(「食事の時間が長くなってきた」「飲み込んだ後にのどに残っている感じがする」など)といった軽い症状が多いです。

セルフチェックをしてみましょう

聖隷式嚥下質問紙という簡単な質問用紙があります(表1)。ご自分やご家族についてこの質問項目に回答してみてください。それぞれの質問への答えとしてA(しばしば、あきらかに)・B(ときどき、わずかに)・C(なし)から選び、Aが1項目以上もしくはBが3項目以上ある場合は、嚥下障害の可能性が高いので医療機関の受診が望ましいとされています。

いかがでしょうか?質問に答えてみると、意外にもどこかに該当するのではないでしょうか?該当項目が多ければ医療機関を受診することをお勧めします。また、該当項目が少ない方は医療機関を受診する前に、まずは毎日の生活の中で改善できる事がないか考えてみましょう。

(表1)	聖隷式嚥下質問紙	A しばしば・ あきらかに	B ときどき・ わずかに	なし	
1	肺炎と診断された事がありますか?				
2	2 微熱が出たり、痰が増えていませんか?				
3	やせてきましたか?				
4	物が飲み込みにくい事はありますか?				
5	食事中に、ムセる事がありますか?				
6	お茶を飲む時に、ムセる事がありますか?				
7	食事中・食後・それ以外に、のどがゴロゴロする事がありますか?				
8	のどに食べ物が残る感じがする事がありますか?				
9	食べるのが遅くなりましたか?				合 計
10	硬い食べ物が、食べにくくなりましたか?				A B C
11	口から食べ物が、こぼれる事がありますか?				
12	口の中に食べ物が、残る事がありますか?				
13	食物や酸っぱい液が、胃からのどに戻ってくる事がありますか?				161 161 161
14	胸に食べ物が残ったり、つまった感じがする事がありますか?				A 1647ECIN 4 7 4
15	夜、咳で眠れなかったり、目が覚めることがありますか?				Aが1項目以上もしくは Bが3項目以上ある場合は
16	声がかすれてきましたか?(ガラガラ声やかすれ声など)				嚥下障害の可能性が高い!

• お食事をいつまでも楽しむために日常生活でできる事

何よりも食事は栄養を得る大切な時間ですが、同時に人生の中で大きな楽しみの時間でもあります。食事内容を食べやすい物や好きな物ばかりに偏らないように、なるべく品数多く色々な物を少しゆったりと時間をとって、安定した姿勢で食べるようにしましょう。栄養として体内に吸収されやすいようによく噛んで、色々な食事を摂り満遍なく栄養をとりましょう。また、虫歯や歯周病などがある方は、かかりつけの歯科受診を忘れないようにしてください。お茶やお味噌汁などの水分は慌てて飲むと思っているより早くのどに入ってしまいムセやすいですから、その味を楽しむようにゆっくり

次に、食事が終わったら口の中だけではなく、のど全体を綺麗にするために歯磨きやうがいをしましょう。勢いよくガラガラとうがいをするとムセてしまう人は、ブクブクやクチュクチュうがいをしましょう。特に夕食のあとのケアは重要です。コロナ禍ではある程度制限が出てしまいますが、できる範囲で体を動かすよう体操をしたりウォーキングをしたりしましょう。そうそう、よくしゃべる事や笑う事ものどを活発にする大切な運動です。多くの人とカラオケ店などには出かけにくいかもしれませんが、マスクごしでも大きく口を開けてしゃべったり笑ったりしましょう。

このように自分でできる事をしてみても、やっぱり調子が今一歩でしたら専門の医療機関を受診してご相談ください。



摂食嚥下チーム

摂食嚥下外来:毎週火曜日(午前)

完全予約制

(紹介状が無くても、自己判断で予約可能です。)

気になる症状がある場合には、お気軽にお問い合わせください。



と飲むようにしましょう。

社会福祉法人 聖隸福祉事業団 **聖隷佐倉市民病院**

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 ☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30~17:00) 摂食嚥下 センター



自宅での褥瘡予防について

皮膚・排泄ケア認定看護師 青木 佐紀子

皮膚・排泄ケア認定看護師は、人工肛門・膀胱のケア、褥瘡(床ずれ)の予防およびケ ア、おむつかぶれのケアなどを実施しています。

今回は、褥瘡の予防方法、対策についてご紹介します。褥瘡とは、長時間同じ姿勢(例: 座っている、寝たきり)で、圧迫や摩擦、ずれが加わると、骨と皮膚の間の血管が押しつぶさ れて血行不良となり、皮膚や皮下組織に栄養や酸素が行き届かなくなります。その結果、 皮膚の細胞の一部に赤みや傷が出来てしまうことをいいます。

なりやすい人

■ 寝たきりで自分で向きを 変えられない

■ 痩せていて、骨が出ている

■身体の向きを変えましょう! 身体の同じ部分に長時間の圧迫がないよう、定期的に身

寝ている寝具を検討しましょう!

厚めの軟らかいマットレスやエアマットレスなどを活用します。 ■関節が拘縮し、動かしにくい 場合により介護保険でマットレスのレンタルをすることが可能 なため、ケアマネージャーさんに相談しましょう。

■ 寝衣を検討しましょう!

体の向きや姿勢を変えます。

肌さわりが良く、通気性や吸湿性の良い物を着用します。寝 衣のしわ、縫い目が肌に当たらないよう注意します。

オムツを着用し蒸れる

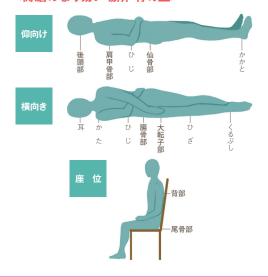
■身体の清潔保持を心がけましょう!

オムツを着用し尿や便の排泄物や汗が皮膚に付着すると、 皮膚へ刺激が加わります。撥水剤(サニーナ®など)を活用し、 排泄物が皮膚へ付着するのを予防しましょう。また、擦って拭 くと皮膚の負担になるので、押し拭きがお勧めです。

皮膚の色が赤くなった場合は、赤くなった部分が当たらない様に体の向きを変えましょ う!皮膚の色が黒くなった、皮膚が剥けたなどの場合は、病院に受診し診察を受けましょ う!また、ケアマネージャーさんに相談して、訪問診療で診察を依頼することも可能です。



<褥瘡のなり易い場所:骨の上>



ST&D PROJECT STaD×三門農園

アイガモが育てるお米づくり体験

STaDとアイガモ農法によるお米づくりを長年続けている三門農園 とのコラボ企画「アイガモが育てるお米づくり体験」が、5月8日(日)の 「田植え」を皮切りに今年もスタートしました。

三門農園は、ユーカリが丘の街並みに隣接する青菅地区にあり、周 囲は自然豊かな里山風景が広がっています。この日は、佐倉市、印西市、 成田市など北総各地から23家族、大人47名、子ども32名の総勢79 名が参加しました。

最初に農園主 の三門増雄さん からアイガモ農法 についての説明 がありました。アイ ガモたちは田んぼ の雑草や虫を食 べて成長し、泳ぎ



回ることで田んぼに酸素が供給され、稲も丈夫に育ちます。ただ、周辺 にはタヌキやイタチなどの外敵がいるため、田んぼの周りに電気柵を 設けているほか、小さいうちは上空からカラスに狙われることもあり、 注視する日々が続きます。そのアイガモの雛たちが、田んぼ脇のビ ニールハウスの中で育てられています。5月6日に生まれたばかりで、 可愛い鳴き声が聞こえていました。

まず、ここ数年家族で参加している一人のお父さんが、慣れた足取 りでガンジキを使って、ぬかるんだ田んぼに碁盤の目になるように線 を引きます。そして、その碁盤の目を目印に稲苗を植えていきます。ほ







とんどの方が田んぼの中に入るのは初体験!大人たちは足をとられ 倒れそうになったり、裸足で田んぼに入ることを怖がっている子どもた ちもいましたが、少し経つと慣れてきて大人も子どもも泥んこに心地 よさを感じているようでした。

1時間程で1面の田植えが終了し、子どもたちは、てんとう虫を見つ けたり、カエルを捕まえたり、小さな花を見つけたりして里山の自然と 触れあっていました。参加者の皆さんからは、「普段できない体験がで きた」、「とても貴重な体験でした」、「大人も子どもたちもとても楽し めた」などの声が聞かれました。

次回は6月5日(日)、いよいよアイガモの放鳥で す。植えた苗がどのくらい育っているのか、アイガ モの赤ちゃんは1ヶ月でどの程度成長しているの か、皆さん、次回をとても楽しみにしていました。

また、放鳥と併せて、山万ユーカリファームでの 畑体験「さつまいもの苗植え」も予定しています。

アイガモ農法は、環境に優しい米づくりです。この体験を通して、 「地域の環境を守り、自然の恵みに感謝する」という三門さんの想い を皆さんと共有していきます。





STaD PROJECT インスタグラム➡



챛

「WD)×江戸優り佐原

日本有数の規模を誇る水生植物園で開催される「あやめ祭り」と「はす祭り」、ブームが続くかき 氷の「スタンプラリー」、掘り出し物に期待がふくらむ「骨董市」、地域の偉人「伊能忠敬翁」関連 の展示。大正ロマン漂うレンガ建築の「三菱館」も数年ぶりに一般公開されました。初夏の佐原 はイベント盛りだくさん。ぜひ、お出かけください。



初夏の佐原

水郷佐原あやめ祭り

昔懐かしい水郷の情緒が味わえる水郷佐原 あやめパーク。期間中は400品種150万本のハ ナショウブが咲き誇ります。園内水路をサッ パ舟と呼ばれる小舟に乗って巡ることができ るのは、全国数ある花菖蒲園の中でもここだ けです。水面を吹き抜ける爽やかな初夏の風 とともに、美しい風景をお楽しみください。



開催期間:5月28日(土)~6月19日(日) ※期間中は無休 時間:8:00~18:00 場所:水郷佐原あやめパーク(香取市扇島1837-2) TEL:0478-56-0411 ayamepark.jp

はす祭り

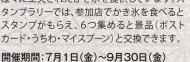
300種以上の花ハスを栽培し、品種数では日 本一の規模を誇ります。2千年前の種から発 芽した大賀ハスや、花弁の数が1,000枚以上 ある千弁蓮など非常に珍しい花を見ることが できます。ハスの花は夜明けとともにほころ び始め、昼前には閉じてくるので観賞は午前 中が最適です。



開催期間:7月2日(土)~8月14日(日) ※期間中は無休 時間:8:00~16:30 場所:水郷佐原あやめパーク(香取市扇島1837-2) TEL:0478-56-0411 ayamepark.jp

かき氷コレクションin佐原2022スタンプラリ・

「かき氷のまち」としても人気の佐原。各店舗で 様々に工夫されたかき氷を提供しています。ス タンプラリーでは、参加店でかき氷を食べると スタンプがもらえ、6つ集めると景品(ポスト カード・うちわ・マイスプーン)と交換できます。



※かき氷の提供期間と営業日・営業時間は店舗によります。

交換場所:さわら町屋館(月曜休館)交換時間:10:00~17:00 問い合わせ: さわら町屋館 TEL: 090-7245-9081 nipponia-sawara.com/uwagashi/

佐原三菱館

佐原三菱館の保存修理工事が完了し、一般 公開が開始されました。大正期のデザイン が、文献をもとに忠実に復元されています。 洋風レンガ建築の建物は、大正3年に川崎銀 行佐原支店として建設され、昭和18年に合併 により三菱銀行佐原支店となりました。平成3 年に千葉県の有形文化財に指定され、現在は 観光案内所として活用されています。



問い合わせ:佐原町並み交流館 TEL:0478-52-1000 sawara-machinami.com

伊能忠敬記念館収蔵品展 国宝「伊能忠敬関係資料」の世界

館所蔵の国宝「伊能忠敬関係資料」は地図・ 絵図類、文書·記録類、書状類、典籍類、器具 類の5つの部門に分類されます。それぞれの 部門から、厳選した実物資料を展示し、国宝 「伊能忠敬関係資料」の持つ奥深い世界を紹 介していきます。



第109回収蔵品展 5月17日(火)~7月10日(日) 第110回収蔵品展 7月12日(火)~9月11日(日)

開館時間:9:00~16:30 定休日:月曜日 TEL:0478-54-1118 場所:香取市佐原イ1722-1 city.katori.lg.jp/sightseeing/museum/

小江戸・佐原の骨董市

毎月第一日曜日に、八坂神社境内を会場とし て開催されています。刀剣や刀装具などの美 術品や、陶磁器や民具、古着などの生活雑貨 を中心とする骨董商が45店ほど出店する骨 董コーナーと、食料品、植木、草花、山野草を 扱うふるさと産品コーナーがあります。



開催日:毎月第一日曜日(6月5日/7月3日) 場所:八坂神社境内(香取市佐原イ3360)

問い合わせ:佐原町並み交流館 TEL:0478-52-1000 sawara-machinami.com

※新型コロナウイルス感染拡大防止の措置で、イベントの中止や縮小開催、施設の利用が制限される場合があります。

【制作協力】 プラットフォーム佐原 (http://www.facebook.com/platformsawara)

プレゼント **2022 6・7月**号



創作和菓子「IZUMINO」 ぼっち畑3個セット

表紙中段でご紹介した「IZUMINO」より「ぼっち畑」をプレゼント! 千葉県産落 花生とホワイトチョコをあわせ、国産米を 使用したサクサク食感の最中で包んだ 、気菓子です。尚、2022年8月30日 (火)までに店舗に 受け取りが可能な方

3名様



「松山庭園美術館」 ペア入館券

エリア情報でご紹介した匝瑳市の「松山 庭園美術館」より入館券をプレゼント! 7月31日までは「猫ねこ展覧会」を開 催。庭園散策もお楽しみください。利用 有効期限は2022年8月28日(日)ま 金·土·日曜日·祝日 のみ開館。



5組10名様



「オガワのピーナッツ」 6種類詰め合わせ

表紙中段でご紹介した「オガワのピー ナッツ」よりSTaD読者限定の詰め合わ せをプレゼント! 定番から季節商品まで 6種類の詰め合わせをご賞味ください。 尚、2022年7月31日(日)までに店舗に て受け取りが可能な方に 限ります。

10名様

応募方法

ハガキ、または「STaD」のHPから、メールでご応募 ください。

①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥ご希望のプレゼント(第1・第2希望) ⑦以下のアンケートにお答えください。

Q1.今号で一番興味をひいた記事を教えてください。

Q2.「STaD はどちらで入手されましたか?

Q3. あなたの知りたい気になる健康情報をお知らせ ください。

Q4.「STaD」に関するご意見、ご感想をお願いします。

【応募先】

〒285-0012 佐倉市田町74-1 (株)コミュニティデザイン内STaD編集部 または、「STaD」のHPからもご応募いただけます! http://www.stad-tv.com/

締め切り 2022年6月20日(月)必着 ※当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

編集後記

に限ります。

今号では、自然や環境、花などに関する活動や仕事に携わっている 方々を取材させていただきました。皆さんとても穏やかでやさしい印象。それ ぞれの思いを通じて、ご紹介したスポットにも足を運んでいただき、自然豊か な北総地域の魅力を再発見していただけたら嬉しいです! (STaD編集部)

STaD

STaDプロデューサー/中村正明 取材・編集/加瀬聡子 スタッフ 写真/大竹久枝 企画・編集・印刷・発行/(株)コミュニティデザイン

㈱コミュニティデザインは、STaDの発行を始め、コミュニケーションデザイン事業(Web・印刷・イベント・TV・ラジオ等)によるまちづくり代理店を目指しています。 ☎043-486-1107

STaDeum.

オランダ語で「まち」の意味。私達のまちから、地域の魅力をお伝えし、 まちをもっと好きに、まちを元気に するまちづくりメディアを目指します。