



Summer
Vegetable

すたっと歩こう! Vol.50

夏野菜とフルーツを堪能!

旬の味覚を楽しむ
北総散歩



TAKE
FREE

ご自由におもち
ください

表紙写真:「ブルーベリー農園ごでら」にて撮影

シャインマスカットパフェ

古民家カフェきのこくらぶ

10:00~17:00 ※木曜日定休(但し1日と15日は営業)

人気のフルーツパフェに「シャインマスカットパフェ」(¥1,320)が登場! 糖度が高く皮ごと美味しいシャインマスカットを豪華にトッピング、徳之島産たんかん入りグラノーラと自家製ゼリーがたっぷり詰まった贅沢な逸品です。昭和レトロな趣のパフェで果実の贅を味わってください。



成田市

☎080-9432-0652 成田市台方 652

@cafekinokoclub

揚げコッペアイスサンド

mcoup'e & Cafe de Paris

9:00~19:00(土曜日は18:00まで)

※日曜日・祝日定休(8月10日~15日は夏季休業)

約20種類のコッペメニューを誇るmcoup'e(エムクッペ)では、その場でパナライスをサンドする「揚げコッペアイスサンド」(¥324)を販売。カリッともっちり食べ応えのある生地で、きなことシナモンの2種類を用意。濃厚パナライスの抜群の相性をご堪能ください!



佐倉市

☎043-486-3335 佐倉市大崎台 1-2-11

@mcoupe0201

梅のパンナコッタ

野菜のお菓子工房ヒナタイロ

11:00~18:00 ※月~木曜日定休(8月12日~14日は夏季休業)

無農薬・無化学肥料栽培の野菜と果物を使った菓子工房。自家製の梅シロップを使用したパンナコッタに梅ゼリーをのせた「梅のパンナコッタ」(¥360)は、キリッとした酸味が夏にぴったりの味わい。また、芳醇な完熟梅を使用した「梅の水ようかん」(¥380)もおすすめです!



四街道市

☎090-6160-6115 四街道市大日 285-1

@hinatairohinatairo

■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。

ヒエヒエのビールと キラキラのステージ!

ALCAZAR BEER FESTA 2022

アルカサルビアフェスタ in 中央広場 雨天決行・荒天中止

8/19 fri 17:00~20:30 (20:00L.O.)

8/20 sat 16:00~20:30 (20:00L.O.)

キッズダンスや歌などもあるよ!

飲みながら・食べながら参加できちゃう

オンラインdeビンゴ大会

8/19 fri 18:30~ 8/20 sat 18:00~

スマホで参加! 豪華賞品が当たる!?

カンパニー!

表記内容は予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。



夏野菜とフルーツを堪能! 旬の味覚を楽しむ北総散歩

すたっと歩こう! Vol.50

夏野菜の美味しい季節です! 私たちの地域には旬の野菜やフルーツを堪能できる催しやスポットが豊富にあります。この夏はぜひ朝市や観光農園、農園カフェで旬の味覚を満喫する北総散歩へお出かけください!

*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。

酒々井町朝市 (酒々井町)

酒々井町役場駐車場で毎週日曜日に開催されている「酒々井町朝市出店者組合」による朝市です。昭和57年から行われており、今年で40年の節目の年を迎えます。早朝6時30分の開始時刻前から買い物客が出店者を待ちわび、設営と同時に各店賑わいます。現在は4店舗のみの出店ですが、旬の青果をはじめ、炊き立ておこわ、玉子巻き・太巻き寿司、漬け物など、農家の女性たちによる手作り品が種類豊富に販売されます。また、仕出し弁当店がその場で調理する唐揚げも大好評! 朝食や昼食の一品として買い求める人が多く、皆さん夏野菜と加工品を両手いっぱい買い込みます。歴史ある朝市で生産者と会話をしみながら、採れたて野菜と農家さん手製の味をご賞味ください。



▲「酒々井町朝市出店者組合」小坂和男組合長は、「対面販売でお客さんと直接会話できるのが楽しいね」と話します。



▼一つ一つ丁寧に衣をつけて揚げていく唐揚げは大人気! 3個¥100の価格で喜ばれています。



【酒々井町朝市】
 開催時間: 毎週日曜日6:30~7:30 (冬季は7:00~)
 開催場所: 酒々井町役場駐車場
 所在地: 印旛郡酒々井町中央台4丁目11番地
 酒々井町役場経済環境課
 ☎043-496-1171 (代)





ユーカー 血管クリニック Vascular Clinic

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、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	日
10:00~13:00	○	○	×	○	○	△	×
16:00~18:00	○	○	×	○	○	△	×

上記の他、祝日、第2・4土曜日は休診となります

事前に電話でご予約ください ☎043-463-7711

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

ブルーベリー農園こでら (印西市)

小寺さん夫妻がブルーベリー狩り専門の観光農園として約15年前に開園。農園のシンボルでもある大木のエノキの樹々と、眼下を穏やかに流れる将監川のせせらぎが癒しと涼をもたらします。また、木製のテーブルとブランコが憩いの空間を演出。来園者の多くが農園主と語り寛ぎのひとときを過ごします。農園では約30品種のブルーベリーを栽培。酸味のある品種や甘みが強いもの、小ぶりや大粒など、その時季の旬の味わいを楽しむことができるのが魅力です。牧歌的な農園で農園主とふれあいながら新鮮ブルーベリーを収穫してみませんか！



★摘み取ったブルーベリーを100g ¥200から持ち帰ることができます。

★初めて農園を訪れた4歳児もブルーベリー狩りを満喫！



【ブルーベリー農園こでら】
 収穫時期：6月中旬～9月中旬頃まで
 開園時間：10:00～17:00
 休園日：月・火曜日
 所在地：印西市平岡200(ナビでは124と設定)
 ☎090-6568-7252
 ◎<http://blueberry.sakura.ne.jp/>



つくしファーム&プレールカフェ (八街市)

印西市から八街市に移転し、今年リニューアルオープンした貸農園&イベント運営の「つくしファーム」と、同敷地内にあるファーム直営の農園カフェです。ヨーロッパの田舎をイメージした異国情緒溢れる「プレールカフェ」では、自家菜園の野菜を使ったメニューがおすすめ。厚みのある天然酵母生地にナスやトマト、ズッキーニ、パプリカなどの夏野菜がたっぷりトッピングされた農園ピザは食べ応え満点の一品です！ また、ファームでは無農薬で栽培された季節野菜の収穫を体験することができます。畑で実が成る姿を観察して収穫、ヤギとのふれあいもあわせてお楽しみください。



▶カフェ店内の様子



★農園ピザランチセット(農園サラダ・ドリンク付き)
 ¥1,540
 農園の恵みが詰まったピザはぜひセットでご賞味ください。



★わんちゃんと一緒に楽しむことができるテラス席とドッグランも完備。わんちゃん用のメニューも充実しています。



★夏野菜の収穫体験(ヤギとのふれあいつき) ¥2,200
 ナス、ピーマン、ジャガイモ、オクラ、シントウなど、夏野菜の収穫体験は8月いっぱいまでを予定。※天候により早く終了する場合があります。そのほか、ランチ・収穫体験・ヤギとのふれあいがセットになったコースもあります！
 ¥3,850(大人1名につき)

【プレールカフェ】
 営業時間：11:30～17:00
 (7/20～9/20まで金・土・日曜日
 のみの営業。9/21から通常営業
 予定で月・火曜日定休)
 ☎043-356-1156

【つくしファーム】
 ☎047-401-0734
 ☎080-4350-2233
 所在地：八街市八街は106-10
 ◎<https://tuku-shinbo.com/>
 ◎tsukushi_farm



～ドクター・ラオシーの夢うつつ～【その二十一】

バンクーバーの夏は、とても日が長くなります。人々はこの季節にさまざまなアウトドアの活動やバーベキューを遅くまで楽しむことができます。眩しい陽の光、芝生に伸びる長い影、美しい花々と緑のコントラスト、白雲なびく紺碧の空、まるで風景が止まったような日々を過ごします。バンクーバー総合病院のスタッフも交代で夏休みに入りました。ひまになったラオシーがメインストリートを散歩しているとき、ふと“Vein Clinic: ヴェイン・クリニック”なる看板に目が止まりました。この地には、静脈の病気に対する専門のクリニックがあるのです。静脈は動脈に比べて緊急性が低いとされているので、日本では多くの潜在的な患者さんが、適切な医療を受ける機会が極めて少ないことをラオシーは憂いておりました。その頃、“腎臓病のメッカ”を任ずる“名にし負う国立病院”で、外科部長を勤める親友の先生から、“今度、市民病院として再出発することになったので・・・”と、放浪するラオシーを案じて声をかけてくれました。バンクーバーの街に風が立ち始める頃、ラオシーは再び日本に戻ることにしたのです。(つづく)

ユ一カリ血管クリニック Vascular Clinic



これからイベント



成田うなぎ祭り

7月15日(金)~8月28日(日)
成田山表参道周辺と印樺沼周辺を中心とする109店舗
期間中、参加店で
¥1,000以上の食事
や買い物をするスタ
ンプを1個押印。1店
舗につき押印は最大
2個まででスタンプを
3個集めると、航空会
社旅行券などの豪
華景品に応募することが出来ます。この機会に成田の
お店を巡ってみませんか!
☎ 一般社団法人成田市観光協会
☎ 0476-22-2102 ● <https://www.nrtk.jp>



これからイベント



房総のむら「むらの縁日・夕涼み」

8月6日(土)・7日(日)9:00~20:00
夏の風物詩の手作り体験を始め、和太鼓やお囃子演
奏、大道芸、怪談話など、昔懐かしい縁日と夕涼みの
雰囲気を実現します!
一般¥300、高校・
大学生¥150。浴
衣・甚平着用の方は
入場無料。また、
16:30以降は高校
生以上¥100となり
ます。房総のむらで
特別な一日をお過ごしください。
☎ 房総のむら ☎ 0476-95-3333
● <http://www.2.chiba-muse.or.jp/MURA/>



これからイベント



四街道ふるさとまつり

8月20日(土)16:00~20:30(雨天等翌日順延)
四街道中央公園
輪踊り、太鼓演奏、よさこ
いソーラン、DJによる
ミュージックタイム、千葉
敬愛高校ダンス部演舞
など、盛り沢山の内容で
す。また、「ふるさとまつり
彩りプロジェクト」として、
アート作品を展示。障がい者施設とのコラボレーション
によるチャリティTシャツも販売されます。新たな魅力も
加わったふるさとまつりをお楽しみください。
☎ 四街道ふるさとまつり実行委員会事務局
☎ 043-421-6106 (四街道市役所自治振興課)



これからイベント



夏休み文化財施設の
小・中学生無料公開!

7月21日(木)~8月31日(水) ※月曜日休館
佐倉武家屋敷、旧堀田邸、佐倉順天堂記念館
佐倉市では、子ど
も達の学習支援
や佐倉学の推
進、文化財施設
の周知等を目的
に夏休み期間中、
市内外を問わず
小・中学生を対象
に文化財施設を無料公開します! 自由研究や思い出作
りにぜひご利用ください。
☎ 佐倉市教育委員会文化課 ☎ 043-484-6192



これからイベント



国立歴史民俗博物館 暮らしの植物苑

特別企画 季節の伝統植物「伝統の朝顔」
8月3日(水)~9月4日(日)9:30~16:30 (入苑は
16:00まで) ※月曜日休苑(8月15日は開苑)
江戸時代以降に作出され
てきた朝顔とは思えない変
わった花形や葉形の変化
朝顔を約100系統・約700
鉢展示。また、同苑栽培に
よる朝顔も公開されます。
8月15日(月)~21日(日)は
8:30から開苑。早朝の美
しい開花をご観賞ください。
個人¥100、高校生以下入苑無料。
☎ ハローダイヤル ☎ 050-5541-8600
● <https://www.rekihaku.ac.jp>



黄抱常葉紅覆輪丸咲牡丹

これからイベント



八千代市立郷土博物館
「ミニ展示 八千代市の動物」

7月23日(土)~9月25日(日)9:00~16:30
※月曜日休館(月曜日が祝日・休日の場合は直近の平日)
八千代市内と近隣に昔か
ら棲んでいた動物が人や
自然とどう関わってきたの
か歴史を辿ります。また、
現在も多様な動物が生息
する八千代市の自然環境
についても様々な資料を
紹介。郷土に息づく動物た
ちの今昔をご覧ください。
入館無料。
☎ 八千代市立郷土博物館 ☎ 047-484-9011



ウサギのはく製

「さくら涼み処」開設

7月1日(金)~9月30日(金)各施設が開所している時間
佐倉市内公共施設17箇所
暑い暑さに伴い、佐倉市では市内17箇所の公共施設で「さくら
涼み処」を開設します。特に高齢の方は温度に対する感覚が弱く
なり、熱中症にかかりやすくなります。お気軽にご利用ください。
☎ 佐倉市役所健康推進課 ☎ 043-485-6711

印西市文化ホール

「劇団かかし座影絵劇/ふしぎの国のアリス」
8月11日(木・祝)14:00~(13:30開場)
印西市文化ホールの自主事業として「劇団かかし座」を迎えます。
美しくダイナミックな影絵劇をご鑑賞ください。一般¥2,000、
子ども(高校生まで)¥1,000、4歳未満路上無料。
☎ 印西市文化ホール ☎ 0476-42-8811

自井市文化センター・プラネタリウム「ぼくたち惑星8きょうだい」

7月21日(木)~8月31日(水)11:30~12:15(水・日曜日放映)
8月11日(木)~14日(日)11:30~12:15/13:30~14:15
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
の放映です。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階窓口で販売されます。
☎ 自井市文化センター・プラネタリウム ☎ 047-492-1125

佐倉市立美術館「イラストレーター 安西水丸展」

8月6日(土)~9月25日(日)10:00~18:00(入館は17:30まで)
※月曜日休館(9月19日は開館/翌日20日(火)休館)
千葉ゆかりの作家として、安西の幼少期から晩年に至るまでの多岐にわた
る仕事やイラストレーション作品を原画と関連資料合わせて500点
以上紹介します。一般¥800、大学・高校生¥600、小・中学生¥400、
未就学児無料。 ☎ 佐倉市立美術館 ☎ 043-485-7851

美 松山庭園美術館「夏はゾクゾク妖怪ちば」

8月5日(金)~28日(日)10:00~18:00(金・土・日曜日・祝日のみ開館)
5名の作家たちによる絵と彫刻の妖怪パワーで皆さんに笑いと
寒気をお届けします。風の吹き抜ける緑の庭園で美術館の猫たち
と戯れながら癒やしの時間をお過ごしください。大人¥800、小・
中学生¥400。
☎ 松山庭園美術館 ☎ 0479-79-0091

産直軽トラ市&フリーマーケット

毎月第3土曜日9:00~14:00(品物がなくなり次第終了)
川の停車場/印西市発地先六軒大橋(国道356号バイパス)西側
地元で採れた印西産新鮮野菜の産直市やフリーマーケットなどが
軒を連ねます。川辺の散策もあわせてお楽しみください。入場無
料。荒天中止。
☎ NPO法人印西市観光協会 ☎ 0476-42-7530

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。

肥沃な北総の地で自然の恵みを存分に受けて育った
三門農園のお米「北総大地」
つきたてのお米をお届けします

お電話でのご注文 ☎090-1111-0248
受付時間 9:00~17:00
インターネットからのご注文
24時間受付
三門農園で検索! 又は二次元コードから

三門農園の「アイガモが育てるお米づくり体験」

第2回目の体験: 6月5日(日) みんなでアイガモたちを田んぼに放ちました
三門農園 千葉県佐倉市青菅 272

タープとミストで暑さ対策!

ワンちゃんも一緒にランチやティータイム!

花と里山ドッグラン
ジャンピング・ドッグ

石窯ピッツァ&カフェ
バンブー

営業時間 9:00~18:00/定休日 毎週木曜日 第2・4水曜日 ☎043-312-9593
みらいの里さくら

「末廣農場」がグランドオープン! 富里市の食と農、歴史にふれてみませんか!



6月5日(日)、富里市七栄に市内初となる観光・交流拠点施設「末廣農場」がオープンしました。

大正から昭和20年代にかけて、三菱三代目社長の岩崎久彌^{ひさや}氏が富里で先進的農法を実践していたのが「末廣農場」で、市内唯一の国登録有形文化財「旧岩崎家末廣別邸」とともに、その歴史的価値を伝える施設として名称も継承されました。

観光・交流拠点施設「末廣農場」は、富里市の食と農、歴史を発信する施設として、飲食・物販、歴史のガイダンスコーナーが設けられています。売り場の主役は富里産の新鮮野菜。地域ブランドの富里スイカを始め、ニンジン、ジャガイモ、トムモロコシ、ナス、オクラ、ミニトマトなどの季節野菜が賑わせます。中には、土付きで販売されているものや朝採りを前面に押し出した品物もあり、地元産ならではの高い鮮度が魅力です。夏は果物のメインがスイカから梨へと移



鹿児島県産
パッションフルーツ

り、旬の品種が順次登場します。また、9月には落花生のたまざりもお目見えする予定です。そのほか、施設を運営する指定管理者の株式会社グッドスタッフ九州に本社を構え、全国でアンテナショップを運営していることから、全国各地の旬の味覚が販売されることも多く、珍しい品物にも注目です。

施設のオープンに合わせて、地元の食品会社が試作を重ねてきた「末廣農場」オリジナル商品の饅頭や、富里の恵みが詰まったジュース、ドレッシング、カレー、マッシュマロといったバラエティに富んだ加工品が棚を彩り、見ているだけでも楽しく、土産品としてもおすすめです!

飲食ブースでは、養豚事業の歴史と伝統を受け継ぎ、市内で唯一、当時の「末廣農場」と同じ英国産品種の中ヨークシャー種を飼育する「堀江ファーム」のダイヤモンドポークを使ったランチや、岩崎家ゆかりの「小岩井農場」のスイーツなども味わうことができます。



ダイヤモンドポークセット ¥1,200



小岩井農場ソフトクリーム ¥400

建物一番奥のガイダンスゾーンでは、富里に近代的農場が存在していた歴史と功績を伝えるパネル紹介や岩崎家関連の品々が展示されています。カントリージェントルマンと慕われた久彌氏の人物像に想いを馳せながら、富里市の食と農のルーツを辿ってみませんか。



ガイダンスゾーン

8月は、土・日曜日を中心に地域の団体によるフラダンスやウクレレ演奏なども披露されます。「末廣農場」で、富里市の食と農の今昔をご堪能ください!

【富里市観光・交流拠点施設 末廣農場】

営業時間: 9:00~18:00

休業日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日休業)

所在地: 富里市七栄650番地206(旧岩崎久彌末廣農場別邸公園隣り)

☎ 0476-93-1200 🌐 <https://suehiro-gs.com/>

【富里市役所商工観光課】 ☎ 0476-93-4942

まちづくりコラム Vol.51

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!

地元の生産者となつなごう!

夏野菜が美味しい季節となってきましたね。

今号のSTaDでは、旬の味覚を楽しむ北総散歩と題して、酒々井町の朝市、印西市のブルーベリー農園こでらさん、八街市のつくしファーム&ブレールカフェさんの魅力をお伝えしています。都心や成田空港からも近い北総エリアは、都市機能と里山が調和した魅力的な地域で、身近に農のある豊かな暮らしを楽しめるのが特徴の一つです。しかし、意外なことに北総エリアに移住された方に聞くと、地元の生産者とはつながりがないという話をよく耳にしますので、今回は生産者となつなごうの魅力について少しお話ししたいと思います。

まず、朝市やマルシェの魅力は、その地域の旬の新鮮な農産物が買えることはもちろんですが、生産者と直接会話を楽しみながら買い物ができることにあります。



「酒々井町朝市」より



生産者との会話の中では、販売している農産物の特徴や調理法・加工法、保存法や、生産に

あたったの独自のこだわりや土づくりなど、生産者ならではのお話を聞くことができます。また、生産者の手作りによる地元の郷土料理や、漬物、お惣菜など、ここでしか買えないものがたくさんあります。

次に、農体験(観光農園・貸農園・農体験イベント等)の魅力は、旬の農産物を収穫してその場で食しながら生産者と交流でき、美味しさや楽しみ方を実感できることです。

最近では、生産者自らが、加工品などの付加価値の高い商品やサービスを手掛ける6次産業化の取り組みの一環で、自らレストランを運営する農家レストラン・カフェも大人気です。

北総エリアにお住まいの方には身近に地元の農産物があることが当たり前になっていて気にならない方も多かもしれませんが、いま日本の農業(一次産業)は、後継者・担い手不足・耕作放棄地の増加など様々な課題を抱えており、食料自給率の低下が大きな課題となっています。

そのためには、住民・事業者・学校・自治体等が連携・協働し、「地域ぐるみで農業を支える」ことが重要だと考えています。その第一歩として、朝市やマルシェ、農体験等を通じて生産者となつたり、その魅力や課題に触れ、美味しく・楽しく生産者とのパートナーシップを醸成することが大切です。

この夏、STaD片手に生産者に会いに行きませんか!

えんげ 自宅でできる嚥下リハビリテーション

耳鼻咽喉科 部長 津田 豪太

嚥下障害への治療には色々なものがありますが、中心になるのはリハビリテーションです。障害が高度な場合には多職種が協力して入院や外来で治療をする必要があります。重症ではない場合は、定期的な通院での病状の確認などを行いながら、主に自宅などで自分でできるリハビリテーションを続けることが効果的です。自分のペースで続けることで、食べやすくなったり飲みやすくなったりなど症状の悪化を抑えることができます。今回は、自宅でできる嚥下のリハビリテーションについてご紹介いたします。



筋力強化訓練

自分の手で首を柔らかく触りながら唾液を飲む動作をしてみてください。いわゆる喉仏が上にあがり、最後に少しだけ前にでてきた所でゴクンと音がして、唾液が食道に入っていくのを感じられると思います。この喉仏がゆるやかにあがったあとに前にでてくる動きが嚥下にはとても大切です。色々な病気や加齢、体力低下などで飲み込みが悪くなってくると、十分な高さまで喉仏が上がらなくなってしまったり、前方への最後の動きが減ったりします。そうすると、口の中の食物が1回の飲み込みでは飲みきれなくなってしまう、何回も飲む動作を繰り返し、飲んだ後にのどに食物が残った感じが続きたりします。そして、この状態を放っておくと、飲みきれなかった食物や水分が少しずつ気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎になる可能性があります。そうなってしまえば大変です。この嚥下運動で重要な働きをしている筋肉はあごのすぐ下にある頤下筋群(おとがいかきんぐん)です。この筋肉を鍛えるリハビリテーションをご紹介します。

おでこ体操

- ①額に手のひらをあてて手で額を後ろに押します。
- ②同時に、首全体に力を入れて手のひらを押し返すようにします。

手の不自由な方でしたら誰かに額を押してもらおうように手伝ってもらってもいいです。首全体に力を入れている感覚が大切です。



のど持ち上げ体操

- ①両手の親指をあごの下にあてて上に押します。
- ②同時に、あごで親指を下に押し返します。

押し合いによって指先に頤下筋群が緊張して硬くなっていくのを感じられます。おでこ体操と似ていますが、もっと直接的に頤下筋群を使う運動ですので、確実な筋力アップが得られます。



あご引き抵抗運動

- ①ゴムボールをあごの下に入れて、あごの力でボールを押しつぶします。
- ボールの大きさや硬さの違うものを選ぶことで、運動の強さを変えることができます。

これら3つはどれも目的は同じですので、ご本人が興味を持って継続できる方法を選んでください。

それぞれ1回に5~10秒程度続けて、1日に10~15回行います

呼吸訓練

気管に食べ物が入りそうになった時などに、十分な咳払いができれば誤嚥の心配がなくなります。また、私たちは嚥下の瞬間には必ず息を止めています。体重減少や体力低下によって咳払いの力が落ちていたり、色々な呼吸器系の病気などで普段呼吸回数が多い人は、食事時間が長くなってくると、咳払いが不十分になったり、嚥下の時に呼吸を止めることが少しずつ辛くなってきたりします。そのような呼吸を安定させる目的のリハビリテーションをご紹介します。

吹き戻し訓練

- ①子供のおもちゃである吹き戻しを使います。
- ②先まで十分に伸ばすように「ピー」という音が鳴るまで息を吹き込みます。

呼吸機能が低下していたり、鼻に息もれができるようになっていたり十分に伸びなかったり音の持続が短くなります。毎日、長く吹けるか練習をすることで、認知の障害がある方でも楽しみとしてできる訓練になります。



幼少期に慣れた気分であしくリハビリテーション!!

ブローイング

- ①コップにある程度水を入れ、太めのストローをさし、力強く吹きます。
- ②ブクブクと泡を出しながら10秒以上持続させます。

呼吸の機能が低下していると5秒程度しか吹けないうようになってしまいます。ストローの太さを変えたりすることで吹く抵抗を調整できます。咳をした後痰を出す力が強くなってきます。



それぞれ1日に5~10回行います

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。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
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



ペットに噛まれた時の応急手当

救急看護認定看護師 森田 千秋

ご家庭で犬や猫を飼っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ペットは家族の一員であり大切な存在であると思います。そんな愛するペットですが、時にはじゃれあったり、ふとした拍子に飼い主を噛んでしまうことがあるかもしれません。今回は、そんなときの手当についてご紹介いたします。

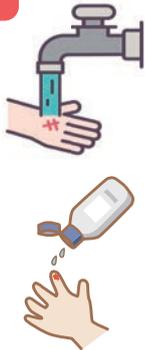
犬でも猫でも(ヒトでも)口の中は細菌がいっぱいです。犬と猫の噛み傷を比較すると猫の方が小さく、“たいした傷ではない”、“放っておいても大丈夫”、と思いがちです。ですが、猫の牙は長くて鋭いため、見た目以上に傷が深く、感染して悪化する可能性が高くなります。



もしペットに噛まれてしまったら・・・

流水で洗う

- 流水で丁寧に洗い流す。
- 消毒薬があれば洗い流した後に使用します。



止血

- 清潔なガーゼやハンカチで覆う。
- 絆創膏で傷口を完全に塞いでしまうと、細菌の逃げ場なくなり体内へ入り込んでしまい化膿することがあります。



病院へ受診

- 糖尿病がある方や免疫抑制剤を服用している方はさらに感染のリスクが高まります。他にも傷口が大きい場合や出血が続く、傷口が赤く腫れて痛みが強い場合などは早めの受診が必要です。



当院での対応について

当院では基本的に形成外科(外科)が窓口になります。すぐに対応できない時間もございますので、受診をご希望される方は診療時間内にご連絡をお願いします。

病院
ホームページ ▶



STaD×印旛地区郵便局 郵便局の地域活動をお伝えします

第6回ペタンク交流大会



6月5日(日)、四街道市の千代田近隣公園で関東地方郵便局長協会主催による第6回ペタンク交流大会が開催されました。

ペタンク交流大会は、千代田地区を拠点にスポーツを通じた健康増進と地域交流を行っている「ちょこっとクラブ」がこれまで主催してきましたが、昨年からは地域貢献活動などに取り組む関東地方郵便局長協会が主催、「ちょこっとクラブ」主幹により、規模を拡充して開催しています。

ペタンクはフランス発祥の伝統的なスポーツです。ピュットと呼ばれる的となる黄色の目標球をめぐってボールを投げていき、距離の近さを競います。この日は室内用ペタンクの用具を使用。地元千代田地区を中心に73名24チームが参加し、6つのブロックに分かれ、各ブロック3試合が行われました。



ちょこっとクラブ
松浦由紀子会長

試合では、ピュットそのものにボールが当たると歓声があがり、どちらのボールがピュットに近いかわかな距離の際には、審判を担った郵便局長が緊張の面持ちで計測、チーム皆で結果を見守る姿が見られました。また、今年は郵便局チームも選手として初めて参加。勝ち星を得られないまま迎えた3試合目の最終戦では、同点となり延長戦の末、初勝利をおさめ、手を叩いて喜び合っていました。

ペタンクは、ルールが簡単で安全であること。また、投げる際の動作が体力維持に繋がりと、ゲームを通して思考力も養われることから高齢者に適した競技であると松浦さんは着目。「ちょこっとクラブ」では、現在、健康体操やスポーツ吹矢、おはよう散歩など、全部で9種目の健康増進に取り組んでおり、ペタンクの活動には約20名が登録しています。

この日は、日頃から活動しているチームや初参加のチームもありましたが、試合は終始和やかな雰囲気で行われ、表彰式ではブロックごとに成績が発表されると、それぞれのチームに大きな拍手が送られました。また、試合の合間や大会終了後に、郵便局長が顔馴染みの参加者と談笑する姿も見られ、スポーツを通じて地域の交流を深める良い機会となったようです。



室内用ペタンク



ピュットとの距離を計測



この日は四街道市内9局の郵便局長が参加!

詳細はSTaDのHPトピックスでご覧いただけます。

●<http://www.stad-tv.com>

※STaDは成田市・印西市・白井市・佐倉市・四街道市等、印旛地域の郵便局に設置されています。

STaD × 江戸優り佐原

水運で江戸時代から商都として栄えた佐原。当時の面影が残る水路や水辺空間を活用した夕暮れ時に浴衣で楽しめる灯りと音のイベント「さわら・町並み・夕涼み」。いまだブームが続くかき氷の「スタンプラリー」。掘り出し物との出会いに期待がふくらむ「骨董市」。地域の偉人「伊能忠敬翁」の企画展示も予定されています。新型コロナウイルスに再流行の兆しがあるので、感染対策を心がけてお楽しみください。



夏の佐原

さわら・町並み・夕涼み～浴衣で楽しむ灯りと音～

小野川沿いを中心に、佐原の歴史的町並みを竹灯りや行灯などで幻想的にライトアップします。灯ろう流しや佐原囃子の演奏、浴衣のレンタルサービスなども予定されています。

開催期間：8月18日(木)～8月21日(日)
 時間：18:00～21:00 場所：伊能忠敬旧宅前、忠敬橋周辺
 ◎夢灯ろう流し 8月20日(土) 19:00～20:00
 場所：ぶれきめら船着場 金額：1,000円
 ◎レンタルゆかた 8月20日(土) 着付け時間13:00～17:00
 セット内容：ゆかた・帯・げた(男女大人のみ)
 問い合わせ：佐原おかみさん会 TEL:080-5455-7577
 sawaraokami.com



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。懐かしい雑貨や可愛い小物、レトロな食器など、見て歩くだけでも楽しい気分になります。

開催日：毎月第一日曜日(8月7日、9月4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



かき氷コレクション in 佐原 2022 スタンプラリー

「かき氷のまち」としても人気の佐原。各店舗で様々な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(マイスプーン)と交換できます。スマホで参加できるweb版のデジタルスタンプラリーもあります。

開催期間：7月1日(金)～9月30日(金) ※かき氷の提供期間と営業日・営業時間は店舗により異なります。交換場所：さわら町屋館(月曜休館)
 交換時間：10:00～17:00 TEL:090-7245-9081
 デジタルスタンプラリー dx.nid.co.jp/sawara-kakigoori



伊能忠敬記念館企画展 「渾天地球(こんてんちきゅう)の妙を描くー伊能忠敬の学びと挑戦ー」

渾天地球の妙という言葉は、伊能忠敬の唯一の著作『仏国曆象編斥妄(ぶつこくれきしょうへんせきもう)』に出てくる言葉で、「地は丸く、天はそれを包んでいる」という宇宙の形を示しています。今回の企画展では、忠敬の思想や学問、読んだ書物などを手掛かりにして、学びという観点から、新たな伊能図の魅力を紹介いたします。

開催期間：9月13日(火)～11月13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



千葉県香取市 伊能忠敬記念館所蔵

※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>)

読者プレゼント 2022 8・9月号



1 「末廣農場」岩崎家家紋入瓦煎餅 1箱(16枚入り)

トピックスでご紹介した富里市の観光・交流拠点施設「末廣農場」から、土産品として人気の岩崎家の家紋「三階菱」が入った瓦煎餅をプレゼント! 但し、2022年10月30日(日)までに直接店舗にて商品の受け取りが可能です。本誌からのご感想もお待ちしております!

10名様



2 「国立歴史民俗博物館」招待券

第1～第6展示室で構成された見応え十分の総合展示を始め、企画展示や特集展示、くらしの植物苑まで、日本の歴史と文化をテーマに様々な企画と展示手法で紹介しています。民俗学や考古学など、日本の歴史を堪能してみませんか!

5組10名様



3 「m'coup'e & Cafe de Paris」コッペサンド2種

「m'coup'e & Cafe de Paris」より、お好きなコッペサンドを惣菜とスイーツから1つずつプレゼント! 店頭のコッペサンドからお好みの味を2種(惣菜/スイーツ)お選びいただけます。利用有効期限は2022年10月31日(月)までです。

5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8月22日(月)必着

※当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

編集後記

●今号はひんやりスイーツから夏野菜、果実まで北総地域の美味しい情報が満載です! ぜひ、ご紹介したスポットに足を運んでご賞味ください。本誌片手に北総の豊かな恵みを体感していただけましたら嬉しいです。皆さんからのご感想もお待ちしております! (STaD編集部)

STaD スタッフ

●STaDプロデューサー/中村正明 ●取材・編集/加瀬聡子
 ●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

(株)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

STaDとは...

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。