

## 杏を収穫しました

サービス付き高齢者向け住宅



5月21日と28日、今年は2回に分けて杏の収穫を行いました。1回目は杏酒用にちょっと色づいたもの332個、2回目はジャム用に熟れるまで待った643個を収穫。サ高住スタッフが丁寧に樹の消毒をしたおかげで「今年はたくさん取れそうね」の前評判通り、昨年の10倍の実り、計975個を収穫しました。今年は希望された入居者のみなさんにお配りすることもできました。



宮崎さんは脚立で高い所を担当 今年も975個！ 榎永さんは汗だくで収穫

皆さんも、杏でジャムや杏酒を作ってくださいました



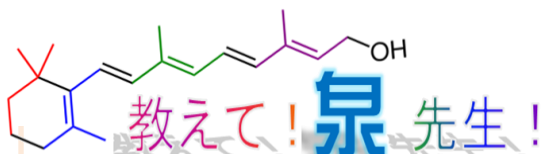
いろいろなレシピの杏ジャム、少し度数を抑えた杏酒など、杏が美味しく変身♪

## 杏レシピ

榎木野さんの  
杏ジュース

耐熱容器に杏6個、  
砂糖をスプーン5杯、  
お水を加え、レンジ  
700Wで4分。濾すと  
ジュースの出来上がり。  
実も食べられます。

その他、杏のシロップ漬け  
も作りました。お菓子やゼ  
リーに利用します。レシピ  
はサ高住野田まで♪



## 高齢者と带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹は、水ぶくれを伴う発疹が体の左右どちらかに、帯状に出ます。強い痛みを伴う事が多く、症状は3~4週間ほど続きます。多くは腕や胸、背中に出来ますが、顔や首などに現れる事もあります。原因は水痘・带状疱疹ウイルスで、日本の成人の9割以上が、体内にウイルスを持っているため、ほとんどの人が带状疱疹になる可能性があります。予防できるワクチンを紹介いたします。



### 質問1) 何歳から接種できますか・・・?

50歳以上の方が対象です。発症率が50歳代から急激に高くなり、患者さんの約7割が50歳以上、80歳までに3人に1人が带状疱疹になると言われています。皮膚症状が治った後も、約2割の方が辛い痛みが残る「带状疱疹神経痛」に移行すると言われていいますので、特に注意が必要です。

### 質問2) どれくらい効果がありますか・・・?

带状疱疹にかかる率が約半分になり、带状疱疹後神経痛になる確率が3分の1程度になります。個人差はありますが、約7~8年効果は持続します。



### 質問3) 带状疱疹は、どんな時に発症しますか・・・?

带状疱疹は、体の免疫力が低下した時に発症します。免疫力の低下は、加齢、疲労、ストレスなど誰にでもみられ、ごく日常的におこります。

以上、不明な点がありましたらご相談ください。