

かたかご



令和6年6月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷

6月の予定

7日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～

9日（日）8時30分～ ワックス清掃

※居室から出る際は、必ず足元を確認してください。

10日（月）9時00分～ 理容サービスふらっと

14日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～

21日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

28日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～

家賃補助制度をご利用の皆様へ

令和6年度の『所得・課税証明書（又は非課税証明書）』の
ご提出をお願い致します

提出期限は、7月19日（金）です

※ご提出がない場合は、家賃補助制度がご利用出来なくなる場合がありますのでご注意ください。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





6月は梅干しのお話です。梅干しは日本の家庭料理には欠かせない食材です。風邪の時、お腹の調子が悪い時、食欲がない時など、体調の優れない時は梅干しを食べてきました。保存性が高く、様々な健康効果から

多くの人々に必要とされてきました。

梅の木の原産は中国で、約 1500 年前に生薬として伝わり、平安時代の医学書には薬用として梅干しの効能が記載されました。戦国時代には保存性や携帯性で重宝され、全国に栽培が広がりました。

しょっぱい梅干しは血圧を上げると思われがちですが、梅干しには血圧を上げるホルモンの働きを90%抑制する効果があります。また、カリウムも血圧上昇を抑え、動脈硬化や高血圧を予防します。但し、ナトリウムも多く含むので摂りすぎには注意が必要です。特に塩分の高い食材と一緒に摂ると塩分過剰で高血圧や腎臓への負担も大きくなるので注意して摂取し、効能を利用したいものです。

【梅干しの効果/効能】

- ・ 抗菌作用 ・ 疲労回復 ・ 胃腸を整える ・ 抗酸化作用
- ・ 血圧上昇抑制 ・ 骨を丈夫にする ・ 血液サラサラ効果

~~お知らせ~~

1階玄関の傘立てにおいてある傘を整理・処分しますので、ご自分の傘は一度お部屋に戻してくださいようお願いします。