

地域に密着した介護サービスを提供する、  
伊野本陣の家族便り

# 伊野本陣は、い〜のお〜 6月号

平成28年6月9日発行 第79号



## 〜本陣菜園〜



本陣の裏庭には畑があり、今の時期、  
玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、じゃ  
がいも、なすび、きゅうりと沢山の野菜  
が植わっています。ご利用者の方にも皮  
むき等手伝っていただき、調理し召し上  
がっていただいています。採れたての野  
菜は格別です♪

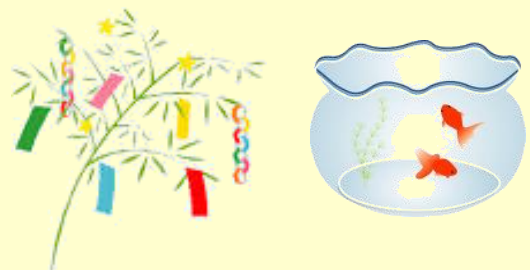
### 6月の行事予定

6月2日 笹巻き作り



### 7月の行事予定

7月中 七夕笹飾り



## ～梅雨入り～

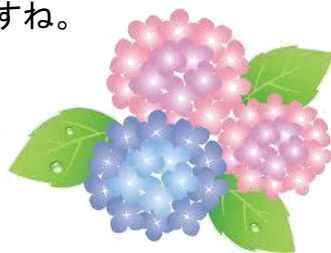


6月4日山陰の梅雨入りが発表されました。

梅雨と言えば、洗濯物が乾きにくかったり、雨で外出するのも億劫になったり、湿気が多くカビ対策や食中毒にも気を使いますね。なんとなく気が沈んでしまいがちですが、畑の野菜や田んぼの稲には恵の雨となり、またアジサイがきれいに咲きそろい見頃を迎えますね。

『梅雨』の語源にはいくつか説があるようですが、「梅の実が熟す頃に降る雨」という意味で元々中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代頃から「露（つゆ）」にかけ「梅雨（つゆ）」と言われるようになったとされているようです。

昔から伝わる梅干しにはいろいろな効果が期待できます。殺菌や解毒作用があり、食中毒菌の増殖を抑制したり、梅に豊富に含まれる「クエン酸」には疲労回復やカルシウムの吸収を高めます。また唾液の分泌を促し食欲増進、消化を助ける万能食材です。塩分の取り過ぎには注意が必要ですが、毎日の食事に上手に取り入れ夏に向け元気な体作りを心がけたいですね。



### 発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール [inohonjin@hit-5.net](mailto:inohonjin@hit-5.net)

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

**経営理念**  
安心と尊厳の  
ある生活を  
営むことの支援

**ケア理念**  
共に喜び  
共に楽しみ  
共に笑って  
共に過ごす

