

医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



心の健康
触れあいの旅

アドベンチャーワールド

身体の健康
旬を食べよう

癒しの時間
花と触れあい心身を癒す

カブ

フラワーセラピー

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

る〜ずフィットマスク / 綿手袋 / ストップバン

Q.バラバラになったパズル。
あれ、1枚だけ間違っている
ピースがあるよ?

(こたえは編集後記に)

触れあいの旅

会いたかった動物が目の前に… 楽しさ無限大、総合テーマパーク

アドベンチャーワールド

パンダにイルカにカワウソ…
お気に入りの動物、
会いたかった動物たちと
楽しい「とき」を過ごす。
おやつをあげたり、触ったり、
記念撮影もOK。
エントランスに入ればペンギンがお出迎え。
パンダもすぐそこに。
2世代3世代家族、カップル、仲間同士。
みんなが楽しめる全世代型総合テーマパーク。
間近で見る動物たちに
心が和み、すっかり癒される。
心も身体も爽快、リラックス。



パンダ以外にも楽しみいろいろ
充実したアトラクション

今年8月14日に、16頭目のジャイアントパンダの赤ちゃんが生まれた和歌山県白浜町のアドベンチャーワールド(以下、AW)。中国以外では世界最多の繁殖成功数を誇ります。
現在、AWには生まれたばかりの赤ちゃんパンダを含め、6頭が元気に暮らしています。AWは中国・成都大熊猫繁育研究基地の日本支部。パンダの繁殖、生育などについて共同研究

をしています。

AWは動物園、水族館、遊園地の3つが楽しめる総合テーマパーク。アトラクションも充実しており、他と一味違ったイルカパフォーマンス(マリンライブ)は必見。人懐っこいイルカたちとインストラクターの息もぴったりで、難しい技もなんなくこなします。フィーディング(エサやり)体験にも挑戦してみましよう。キリンやゾウ、サイなどがすぐ前で大きな口を開けて待っています。



名前募集中! ジャイアントパンダの赤ちゃんと母親の「良浜(らうひん)」(写真は生後約1か月。すくすくと育っています)。

コツメカワウソふれあい(無料)



主なアドベンチャーワールドのアトラクション ★有料

アトラクション	内容	備考
パンダラプソデー★	ジャイアントパンダを間近で	WEB予約
もっと知りたい!パンダ塾★	ジャイアントパンダについて学習	土日祝実施 WEB予約
マリンライブ	イルカパフォーマンス	
アニマルアクション	動物たちのコミカルライブパフォーマンス	
フィーディング★	イルカ、キリン、サイ、アフリカゾウにエサやり、ライオンの食事見学など	餌代有料
アニマルカーニバル	動物たちとパフォーマンスのパレード	土日祝実施
ペンギンパレード	よちよち歩きのペンギンの行進	
Let's Dance Together	音楽に合わせてダンスを踊ろう!!	土日祝実施
ケニア号サファリツアー	ケニア号(列車タイプのバス)で周回	
サファリツアー★	専用車、ジープなどで動物たちに接近。カート、自転車もあります	
ホースライド★	ポニーや白馬に乗馬	

※受付、時間、料金等詳細はHPで確認してください。



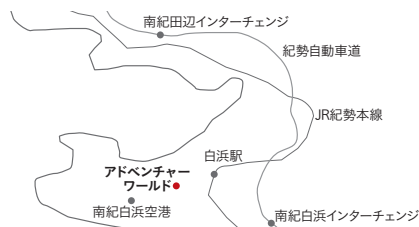
- ①白浜のシンボル円月島。沈む夕陽は絶景。「日本の夕陽100選」に選ばれています。
- ②白浜という地名の由来となった白良浜。真っ白でサラサラの砂。トロピカルムード満点。
- ③白浜海中展望塔(コーラルプリンセス)。沖合100m、高さ18m、水深8mの全天候型展望塔。さまざまな魚が鑑賞でき、まるで海底散歩をしているかのような気分が味わえます。
- ④京都～新宮間を走るパンダくろしお「Smileアドベンチャートレイン」。京都～白浜は約2時間50分。
- ⑤「幻の魚」クエの鍋。白浜にある近畿大学水産研究所が養殖に成功。「紀州本九絵」として町内の飲食店で味わえます。

Wakayama

温泉に浸かりながら絶景を堪能

飛鳥・奈良時代から天智、持統天皇など多くの宮人たちがはるばる都からやって来た白浜温泉。日本三古泉の1つです。白良浜(しらはま)は近畿地方屈指の海水浴場で、近くには円月島などの景勝地も多く、関西を代表するリゾート地。空港も近く、京阪神、名古屋からは高速道路も便利。JR西日本がAWとコラボしたパンダトレインも話題です。

●写真提供: 白浜観光協会(①②⑤)、白浜海中展望塔/HOTEL SEAMORE(③)、JR西日本(④)



アクセス

- ▶ JR紀勢本線「白浜駅」～路線バス 約10分
- ▶ 南紀白浜空港～路線バス 約5分
- ▶ 高速道路利用
紀勢自動車道(近畿自動車道紀勢線)
「南紀白浜インターチェンジ」下車 約10分
阪和自動車道「南紀田辺インターチェンジ」下車 約20分
- ▶ 東京(横浜、新宿、池袋、大宮)、
京都(高速京田辺、京都駅八条口)、
大阪(なんば・OCAT、大阪駅JR高速バスターミナル)
より高速バスが利用できます。

アドベンチャーワールド

住所: 〒649-2201 和歌山県西牟婁郡白浜町堅田2399番地
TEL: 0570-06-4481 URL: [http:// www.aws-s.com/](http://www.aws-s.com/)

開園時間、料金、アトラクションなどの詳細についてはホームページで確認してください。

●取材協力・写真提供: アドベンチャーワールド(株式会社アワーズ)

カブの肉詰めスパイス煮 とガーリックスープ

旬野菜のカブで作る2品。

元気モリモリ、身体もポッカポカ。

材料

- スパイス煮(5個分)
カブ(100~120g)..... 5個
A「豚ひき肉..... 100g
タマネギ(みじん切り)..... 中1/6個
卵..... 1/2個
パイヨン..... 1個
オレガノまたはタイム、
こしょうなど好みのスパイス..... 適量

- 1 カブは皮をむき、スプーンなどで真ん中をくり抜いておく。
- 2 Aを混ぜ合わせ、(1)の中に詰める。
- 3 (2)がすべて並べられる鍋に水(400cc)とパイヨンを加熱し、煮立ったら(2)を並べて弱火で柔らかくなるまで煮る(途中水分が少なくなったら水を足す)。
- 4 スパイスをトッピングし、器に盛りつけ、残った汁をかける。

- ガーリックスープ(2人分)
カブ(150g)..... 2個
タマネギ..... 中1/8個
ニンニク..... 1~2片
オリーブ油..... 大さじ1/2
パイヨン..... 1/2個
牛乳..... 100cc
塩・こしょう..... 少々

- 1 カブは薄くスライスしておく。
- 2 タマネギ、ニンニクをスライスし、オリーブ油で炒め、透明になったら(1)を加えてさらに炒める。水(200cc)、パイヨンを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- 3 (2)をブレンダーかミキサーでピューレ状にし、牛乳を加えて塩、こしょうする。茹でたカブの葉を添える。
※スープの濃さはパイヨンの量で調整する。



監修・料理
小菅 陽子 先生
料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演。アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。

turnip

身体の健康

旬を食べよう カブ



パリの三ツ星レストランで話題の日本のカブ。カブは世界中で栽培されていますが、日本人が作るカブは甘味が強くおいしいと好評です。カブの歴史は古く、紀元前の中国や古代ギリシア時代の史料にその名が見られます。諸葛孔明が兵士にカブを栽培させたのは有名な話。日本でも古事記や日本書紀の時代にはすでに食べられていたようです。根を食すると思われていますが、球形部分は実は根ではなく胚軸と呼ばれるもので、その下に伸びているひげが根なのです。カブは栄養価が高い野菜で、血圧を下げるカリウム、消化促進作用のアメリカンラージ(ジアスターゼ)の他、ビタミン類も豊富。赤カブにはアントシアニンが含まれています。葉は根(可食部)より栄養があり、カロテン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれます。葉は捨てずに調理して食べましょう。

簡単スイートポテト

焼き上がりが待ち遠しい、これからの定番スイーツ。

- 材料(4個分)**
- サツマイモ..... 250g 生クリーム..... 50cc 水溶き卵黄..... 少々
 - 砂糖..... 60g ラム酒..... 小さじ1
 - 卵黄..... 1個 シナモン..... 少々

- 1 サツマイモは厚さ2cm程度に切り、皮をむいて水にさらしてから茹でる。やわらかくなったら水気を切り、マッシャー等でつぶして冷ましておく。
- 2 (1)に砂糖、卵黄、生クリームをすこずつ順に加えてよくすり混ぜる。ラム酒、シナモンを加える。
- 3 耐熱性の容器に(2)を詰め、上面に水溶き卵黄を塗る。
- 4 190℃のオーブンで10分焼き、温度を170℃に下げたらさらに10分、表面がきつね色になるまで焼く。
※ラム酒、シナモンはなくてもできます。





「ハンドクリームをいくら塗っても、手がガサガサ」「ひび・あかぎれ、パッキリ割れを見られたくない」「朝起きると、のどがガラガラに」そんな冬の悩みを解決できます！

おやすみ専用マスクで しっかりケアして安心！

睡眠中の、のど・鼻の乾燥は痛みにつながりやすいですね。「カラカラ」シーズンは「夜用のどケア る〜ずフィットマスク」で保湿ケアしましょう。天然素材のやわらかガーゼ1枚構造で、眠っている間の呼吸を妨げず、口やのどを乾燥から護ります。

- ガーゼ素材だから、手洗いで繰り返し使用可能
- 縁どりカラーは3色、家族での使い分けに便利
- よく伸びる超極細耳掛け採用、耳が痛くなりにくい

FC る〜ずフィットマスク



縁取り3色入り 3枚入

編集後記

ホットラインも今年最終号となりました。一年間ご愛読ありがとうございます。寒さと共にインフルエンザのシーズンが始まりますね。予防注射・マスク等インフルエンザ対策に備えましょう！また、今回紹介している「る〜ずフィットマスク」は就寝時の喉の乾燥を守ってくれるため大活躍しますよ。

【表紙クイズのこたえ：②】

hotline's EYE

医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

カラカラシーズンがやってきます。正しいお手入れで、冬を快適に乗り切りましょう！

空気がカラカラに乾燥する冬は、気を緩めるとのどやお肌を痛めがちです。風邪や手荒れの原因となる「乾燥」から身を守るために有効な3つの必須ケアアイテムをご紹介します。

綿手袋で睡眠中の手を やさしくガード。若々しい 手・指を、きっちりキープ！

ハンドクリームでお手入れしても、すぐにガサガサの手になって老けて見えがち・・・「カラカラ」シーズンには、ハンドクリームを塗った後に手袋をして眠るのが効果的です。通気性のよい綿100%のソフトな肌触りの手袋がおススメです。

FC 綿手袋



S、M、L 1組入

- 通気性がよく、ムレにくく、睡眠時や長時間使用でも快適
- 綿100%を使用、ハンドクリームとの併用に最適

ひび・あかぎれになったらストレス フリーのストップパンでケア。キズ にぴったり、曲げ伸ばしらくらく！

「カラカラ」シーズンに、ひび・あかぎれ専用の絆創膏です。手あれ部分を包んで保護する「レギュラー」、パッキリ割れをとじこめる「ピンポイント」の2タイプ。薄くて透明、目立ちにくく、つけていることも忘れてしまうかも？

FC ストップパン



レギュラー 20枚入(薄さ0.007mm) ピンポイント 30枚入(薄さ0.05mm)

- 水に強くムレにくい、防水・透湿性透明ウレタンフィルムタイプ
- (レギュラー)ぐるっと巻いても指の動きを妨げない
- (ピンポイント)巻かないから、指の動きを妨げない



癒しの時間
フラワーセラピー
花と触れあい
心身を癒す

フラワーセラピーは、花と触れあうことを通じて心身をリラックスさせ、ストレスや疲れ、悩みなどを解きほぐしてくれる癒しの効果があります。



バンダ(ひすいらん)

珍しい青色系の洋ラン。青翡翠(ヒスイ)のイメージから和名では「ひすいらん」と呼ばれます。原産地は東南アジア。シンガポールの国花はバンダの自然交配種「バンダ・ミス・ジョアキム」。花言葉は「エレガント」「上品な美しさ」「個性的」。

POINT

1. φ10×高12～13cm程度のガラス容器※1を用意。受皿(白色系)の上に置き、容器の高さよりやや長めにカットした野菜※2を、容器外面に両面テープですき間なく貼り付けて「野菜ポット」を作ります。下部は幅広輪ゴムなどで野菜と容器を固定、短く切った秋色アジサイを巻きます。
2. バンダとバラを中心にブーケ(花束)を作ります。キャロットフラワー、秋色アジサイをポイントに。
3. ブーケを野菜ポットに入れて、フワッと広げましょう。



※1.なるべく外側に凹凸模様の少ないもの。 ※2.アスパラガス、セロリ、ニンジン、パセリなど

- バンダ(2色)
- バラ(2色)
- 秋色アジサイ
- キャロットフラワー

楽しいときを演出する 花と野菜のハーモニー

寒くなってきましたね。家族や友人と室内で過ごす機会も増える時季。みんなで楽しく、ホームパーティーで盛り上がってみましょう。テーブルの片隅から、野菜の衣装をまとった小粋な花たちがかがっています。パールのバンダとローズ系のバラ。笑顔があふれ、会話が進み、手料理も進みます。楽しい夜が更けていきます。



監修
アレンジメント
内田 順子 先生

花と心理学を融合した「フラワーセラピー」の第一人者。「花育」やフラワーセラピストの養成に取り組んでいる。著書に『お花を飾る習慣が子どもを育てる』(中経出版)、『恋がかなうハッピー花セラピー』(メディアファクトリー)など。



白十字

標準予防策の徹底、飛沫感染予防

サージカルマスク



3層構造

医療用マスク米国規格
ASTM F2100-11
レベル1

ラテックスフリー



ブルー
(約17.5cm×約9.5cm)



ホワイトスモール
(約14.5cm×約9.5cm)

- MRI室等で使用できる樹脂製ノーズピース、非金属のため分別も不要
- 細菌・微粒子を99%カット*、血液・体液をブロックして口や鼻をしっかりガード
※3層構造のBFE・PFEにおける外部試験機関による試験データより
- 長時間つけていても息苦しくない仕様
- やわらかな平ゴムとやさしい肌ざわりで快適なつけ心地

ASTM F2100-11 レベル1
5項目

95%以上
BFE
細菌濾過効率

95%以上
PFE
微粒子濾過効率

4.0未満
(mmH₂O/cm²)
ΔP
呼吸抵抗

10.6kPa
(80mmHg)
血液不浸透性

Class1
燃焼性

日本製

商品名・規格	JANコード	希望小売価格
サージカルマスク ブルー 50枚入	4987603141926	オープン価格
サージカルマスク ホワイト スモール 50枚入	4987603141933	オープン価格

・お見舞い、外来患者様向け2枚入製品もございます。