



## 5月の誕生石

## エメラルド



誕生石とは、12ヶ月それぞれの月にちなんで選定された宝石のことです。生まれ月の誕生石を身につけると幸せになれるとも言われています。5月の誕生石は、新緑が美しい季節にぴったりのエメラルド。「世界四大宝石」のひとつにも数えられるなど、広く名の知れた天然宝石です。

## 歴史

エメラルドは古代からある宝石で、すでに紀元前 4000 年には売買されていたらしいということが考古学的に証明されています。絶世の美女とうたわれる古代エジプトの女王クレオパトラもエメラルドを愛用していたことで有名です。



## 語源

エメラルドの語源は、「緑色の宝石」を意味するギリシャ語「smaragdus (スマラグドス)」で、次第に発音が変化して現在の「emerald (エメラルド)」になりました。

## 伝説

かつては魂をなだめ、知恵を鋭くする力があると考えられ、エメラルドを身につけると、知恵と成長と忍耐力が得られると信じられていました。5月の若葉のようなエメラルドのグリーンには、人の心を落ち着かせ、癒やしやリラックスを感じさせる心理効果があるといわれています。

## リマインド information Vol.31

和式便器（段差有り）で排泄されておられるご利用者に...

## スワレット

(和式改造用便器) のご紹介

## メリット

- 下肢に負担を感じておられる方も安楽な姿勢で排泄ができます！
- ポータブルトイレと違い、トイレ内の空間で落ち着いて排泄を行えます

## ポイント

- 大掛かりな工事は不要
- ビス止め固定のためくらつきがありません
- 取り替え工事に比べ低価格で設置可能
- ボール面にも水が流れて洗浄されるので清潔が保たれます



便座



スワレット



既設の和式専用便器

※すべての便器に対応できるわけではありません、まずはご相談ください。  
※各自治体によって、改修判断基準が異なる場合があります。

## 旬のレシピ!

## いわしの香り煮



- ① いわしは頭と内臓を取り、筒切りにします。
- ② ねぎ、しょうが、レモンの皮はせん切りにします。飾り用に少し取り分けておき、赤唐辛子は小口切りにします。
- ③ 鍋に (A)、水1カップを合わせて煮立たせ、いわしを入れて、(2)を加えます。
- ④ 落とし蓋をして煮ます。煮汁が少なくなるまでつやよく煮上げます。

【材料】・いわし：4尾  
・ねぎ：5cm  
・しょうが(小)：1/2片  
・レモン(皮)：少々  
・赤唐辛子：1/4本

【A】・しょうゆ大さじ1と1/2  
・みりん：大さじ2  
・料理酒：大さじ2

いわしは、カルシウムや鉄分などが豊富で、それらの吸収を助ける働きをするビタミンDも同時に含まれているため、丈夫な骨や身体を作ってくれる優秀な食品です。

## 5月の異名 菖蒲月 (あやめづき)



菖蒲の根には漢方薬として胃腸を整える作用と解熱作用があり、傷口を直すなど様々な病気に役立ってきました。暑さが増し、季節の変わり目となるこの季節に、昔の人々は菖蒲を煎じて飲んだり、摂取することが増えたため、この時期を「菖蒲の節句」とも呼ぶようになりました。

緑のふゆ風  
あやめづき  
いよに  
しらしら  
このはな  
ななばな  
七色油に  
妹の  
つまみ葉  
摘み年が  
からいな