

さくらの里だより

2月は1年の中で最も寒さが厳しく、雪が多いと言われる月です。しかし、暦の上では、3日に節分、4日に立春を迎えました。日も少し長くなり、よくみると土の中から色々な芽が出始めて来ましたね。

春の訪れの象徴として知られる「ふきのとう」もその一つです。天然ものは1～3月が旬で、2月が最盛期だそうです。独特なほろ苦さが特徴的で好き嫌いが分かれる食材ですが、とても栄養があるそうです。腎臓のろ過機能や肝臓の解毒作用を高めてくれます。その他にも疲労回復を助けるビタミンB1やビタミンEが豊富で、骨の形成をサポートする働きがあるビタミンKもあります。

苦さはあるものの、香りも良く栄養もたっぷりあるようです。花が咲く前のつぼみを見つけたら、ぜひひと足先に春を味わってみてはいかがでしょうか。

それでは、今月もさくらの里の様子をご報告させて頂きたいと思います。
(チバ)



さくら神社にお参りに行きました！！

特養



1月1日元旦、エントランスホールに設置された「さくら神社」にお参りに行きました☆皆さん思い思いに手を合わせ、今年1年の無病息災をお祈りしていました。

今年最初の運試し♪おみくじを引いていただきました。「あらっ！私大吉だ！(*^-^*)」「私は末吉~(*^ω^~)」とお互いに見せ合いっこされていました♪中には「コロナウイルスが早くなくなりますように」と願いを込められた方もいらっしゃいました。



皆さんの笑顔を見ているとコロナも吹き飛んでしまうようです☆今年もたくさんの笑顔が見られるようたくさんのイベントを企画していきたいと思います。

皆さんの笑顔が私たちの元気の源です☆

皆さん一緒に笑顔溢れる1年にしていましょ♪♪♪ (ミカ)



書初め大会！！ ショートステイ



お正月に書初めを行いました☆思い思いの言葉を書いていただいています。
はじめは「習字なんて何年もやっていないもの～！」と言いながら遠慮がちでしたが、だんだんと筆に力が入り、しっかりとした字を楽しんで書いていました☆中には面白い言葉も書いた利用者様もいたり、達筆ですらすらと書いている利用者様もあり、とても圧巻でした♪

お正月はカラオケも行い、有意義な時間を過ごして頂けたかと思います。あっという間に過ぎてしまったお正月ですが、楽しく過ごせましたね(^)/

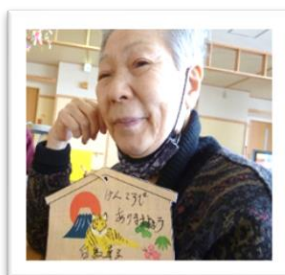
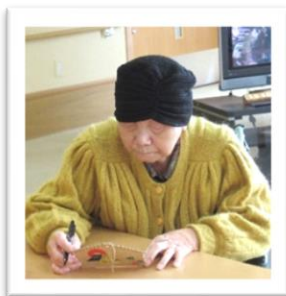
まだまだ寒いので風邪やコロナに負けないで冬を
乗り切りたいと思います♪

(ノゾミ)



絵馬・お茶会をしました！！ ケアハウス

元旦に絵馬作りを行いました。「今年はどんな願いにしようかな」と悩まれていましたが「元気で過ごしたい！」「コロナに負けないように！」「散歩を頑張る！」といった体調面に関する内容が多く書かれていました。気持ちを込めて丁寧に絵馬を書く姿がとても印象的でした☆



絵馬作りの後は皆さん一緒にお茶タイム♪お正月らしいお茶菓子をとおり、可愛い和三盆の砂糖菓子を用意してみました☆また、お昼には松花堂弁当にお赤飯が提供されました。皆さんから「元旦から絵馬を書いて、お赤飯とお菓子も頂いておかげさまでお正月ができました」という声が聞かれました。

美味しいものをたくさん食べて、コロナウイルスを吹き飛ばし、今年も皆さんと笑顔で過ごせますように職員一同心より願っております。

(メグミ)

☆新春 初笑い☆ デイサービス

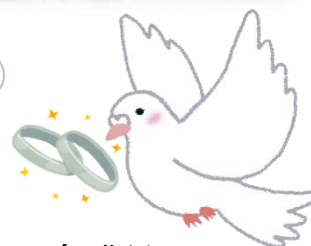
『新春 初笑い』行事を行いました。気になる内容は袖に手を通さず羽織を着た人の後ろからもう一人が羽織の中に入って袖に手を通し・・・ここまで言えば解りましたね！そう！今回は『二人羽織』（^）利用者様同士、利用者様と職員のコンビを作り、この時期には美味しい『あんこぼと』を食べました。「もう少し、右！上、上！」と食べる人や周囲の利用者様からの誘導のもと、召し上がっておりました。最後は皆さんで『あんこぼと』『汁ぼと』を食べました。今回のぼとはもちろん利用者様に練って摘んでいただきました。

とても美味しかったです♪

『カフェ』では、谷田施設長に自らお茶をたていただき、和菓子とお抹茶をいただきました。施設長の見事なまでの茶筌(ちゃせん)さばきを皆さんは食い入るように見つめられておりました。「結構なお点前で」と話され、直訳としては「素晴らしいお茶の煎れ方ですね」と誉め言葉なんですね。おかわりをされ、楽しいひと時でした☆ (マサル)



☆職員紹介☆



<名前> 若林 史雄

<部署> さくらの里若柳 ケアハウス介護員

<一言> 釣りとビリヤードにはまっています。

釣りばかりしていると親からは

「魚ばかり釣ってないで嫁さん

釣ってこい!!」と怒られます (笑)

入居者様や職員と笑顔で過ごせるように日々頑張りたいと思います。



<名前> 千葉 真理央

<部署> さくらの里若柳 ショートステイ介護員

<一言> 趣味は映画鑑賞、高校の時にバスケットをしていました。さくらの里2年目のまだまだ新人職員です。皆様に早く名前と顔を覚えてもらえるよう頑張りますのでよろしくお願いします。





季節のコーナー ひな祭り



来月は3月ですね。
日本では旧暦3月を『弥生』と呼び、草木がいよいよ生い茂る月「木草弥や生い月(きくさいやおひづき)」が由来とされています。



3月と言えば…ひな祭り♪
その際の3つの食べ物の意味を紹介したいと思います。

ちらし寿司

海老(長寿の意味)、れんこん(穴が開いているから事から先を見通せる)、豆(まめに生きる、まめに働く)、菜の花(春の雰囲気を感じられる)とちらし寿司に食材を多く入れるのは「生きている間、食べ物に困らないように」という願いが込められているのだそうです。



ひし餅

ひし餅といえば華やかな赤、白、緑の3色ですね！それぞれの色には意味があり、赤は桃の花、白は白い雪、緑は草の芽や大地を表し、重なる順番でも意味があり、下から緑・白・赤の場合は、雪の下に草が芽生えて、桃の花が咲く様子を表しているのだそうです。



ひなあられ

昔は「ひなの国見せ」と呼ばれる、外にひな人形を持ち歩いて見せてあげるといふ風習がありました。その時に外で食べられるものとして持って行ったのが「ひなあられ」とされています。

3色はひし餅を砕いて作ったとされひし餅と同じ意味を表し、4色の場合は四季(緑は春、赤は夏、黄は秋、白は冬)を表すとされています。ちなみに、関西はしょうゆで味付けするのでしょっぱく、関東は砂糖が多く甘みがあるそうです。



いかがだったでしょうか？
ひな祭りの雰囲気に合う鮮やかな食べ物がたくさんでした♪
なんとなく春を感じるような色合いの食べ物が多く、食べるのも楽しくなりそうです♪♪♪
(オノデラ)

☆ 編集後記 ☆

皆さん、節分はどのように過ごされましたか？
鬼を追い払い、福を呼び込むとされる豆まき。昔、鬼を退治したのが「渡辺」という人だったため、世の中の「渡辺さん」は豆まきをしなくても健康に過ごせるのだとか…。本当でしょうかね？？笑

さて、さくらの里でも豆まきを行いました☆来月号は、豆まきの様子をご報告したいと思います☆どんな鬼が出てくるのでしょうか(^_^♪
(アユミ)