

# なごみ

令和三年四月

題字 (特養)利用者  
周防 和衛様)

## デイサービス

寒さも和らぎ、デイサービスの庭のソメイヨシノも例年より早く満開になりました。桜の場合は標準木に五〜六輪以上の花が咲くと「開花」となるそうです。枝垂れ桜が見頃で、昼食後の運動がてら、お庭に出て桜を鑑賞し、満開の桜を楽しみました。



また、二月末には季節を感じるイベント食をご準備致しました。ミルフィーユカツ、菜の花のお浸しなど、デザートにはお花のロールケーキと苺もあり、盛り付けも春らしく、ボリューム満点で「こんなの初めて、満腹で幸せ」と、お喜び頂くことが出来ました。暖かくなってきました

が、今後も変わらず感染症対策を講じて参ります。どうぞよろしくお願い致します。(長谷川)

## グループホーム

四月に入ると、朝晩は冷える日もありますが天気が良い日の昼間は少し動くと汗ばむような陽気になってきました。窓から外を眺めているご利用者から「あそこの桜が満開になってきたよ」と教えてもらい、一緒に眺めてみると遠くに満開の桜が見えました。



グループホームの裏側に小さいですが桜の木がある事を伝えると「近くで見たいなあ」との希望があり、近くで見させて頂きました。五分程の短い時間でしたが「きれいやわあ」「天気が良いわあ」等と仰られ、桜の花に触れ外の空気を感じて楽しんで頂けたようでした。(新井)

## 鶴の荘・亀井荘ユニット

鶴の荘にお住いのK様、この日は食事レクで外部のお寿司屋さん注文した出前を楽しまれました。注文されたのはネギトロの乗った、ちらし寿司。蓋を開けた瞬間に嬉しそうなお表情をされ、普段は見せない大きなお口を開けられペロりと平らげられていました。そして、おめでたいことに、この二日後に



九十三歳の誕生日を迎えられました。K様、これからも健康で長生きして下さいね。(小松)

### 逆瀬川・星の荘ユニット

駅弁シリーズの喜多方ラーメンどんぶりが来ました。

喜多方ラーメンとは福島県の喜多方市発祥のラーメンで、札幌ラーメンと博多ラーメンと並び、日本の三大ラーメンの一つに数えられているラーメンで、その喜多方ラーメンをどんぶり風にしたものが喜多方ラーメンどんぶり。活字にしているだけで

よだれが出てきますが、配膳をしている際には、もう美味しそうな匂いが！ご利用者からは「おおおいしそうやねー」という歓声が。普段食事を積極的に召し



したが、他のテーブルでは「味が濃くておいしい」と好評のご利用者と、「濃すぎるわ」と仰るご利用者の意見が分かれ、「おいしいやんかー、たべーや」と少しヒートアップする場面も見られました(笑)次の駅弁は何が出てくるのでしょうか、今から職員も楽しみです。(長田)

### 青葉台・五月台ユニット

三月十九日、ホットケーキミックスを使ったクレープ作りレクを行いました。別日にスタッフのみでお試しを行い、さあ本番を迎えました。

ホットプレートを用意していると、何が始まるのかとご利用者の視線が！そんなご利用者にお声掛けをし、材料を用意するところから楽しんで頂きました。バナナやフルーツミックス、ホイップクリーム、チョコレート



トソースなどを使用し、甘いものが苦手な方には、ツナ、マヨネーズ、玉子を使用したクレープも作りました。召しあがったご利用者4名は「おいしい。おいしい」と大好評。中には二、三枚召し上げられるご利用者も。皆様大満足のお顔を



されていました。やっぱりおいしいものを食べると笑顔が溢れます。また、次回のレクでもご利用者の笑顔を見られるように頑張ります。(光浪)

### 桜の花

今年の桜は平年より非常に早い開花となりました。三月の終わり頃から四月の始めにはちどりから見える桜の花も満開となりました。

先日、ユニット職員が庭に見える満開の桜をご利用者に見て頂こうとご一緒しました。笑顔で桜をご覧に

なり、とても微笑ましい光景でした。  
 今月は桜に関する言葉や桜の花が持つ効果について紹介します。

✿初桜（はつざくら）咲いて間もない桜の花の事を初桜といいます。

✿桜雲（おううん）桜の花が一面に咲き続いて遠方からは白雲のように見えることです。

✿徒桜（あだざくら）散りやすい桜の花のことです。

✿桜花爛漫（おうからんまん）桜の花が満開になって咲き乱れている様子。

桜は視覚的に大いに私たちを楽しませてくれる春を代表する花ですが、楽しさを上回る様々な良い効果がありましたのでご紹介します。  
 桜の花の香はクマリンと呼ばれる物質です。この物質はたくさん効能があります。  
 抗菌、リラククス効果、鎮静、血圧を下げる、咳止め、二日酔いに効くそうです。

またフィトンチッドというの殺菌作用があります。その成分も殺菌作用があり自分自身を守っているそうです。

また桜をみるのが楽しみだと思ふことはナチュラルキラー細胞が増えるので免疫機能を高める効果があるそうです。

新型コロナウイルスの流行はまだ続いています。来年の今頃はご利用者様とご家族が一緒に桜をご覧になればと願います。（畑田）

ヘルパー日誌

年を取ると、今まで何気なく出来ていたことが、難しくなっていくます。そんな中でも、みなさん工夫を凝らして生活されておられます。

ある日、裁縫の得意なヘルパーさんが「見てく。教えてもらった（ご利用者から）のを、作ってみた」とビンの蓋を開けやすくする為の、おしやれな魔法の生地を見せて下さりました。作り方は、滑り止めマットを

好きな大きさに切り、周りの淵をかぎ針で編んでいくそうです。色使いもきれいな作品です。使い方は、蓋に生地を乗せて、

開けるだけです。私たちは、初めて知ったのですが、お年寄りの間では流行っているようです。かわいくおしやれにしている



所が素敵です。素敵といえば、先月号に紹介した、教えてもらったきんぴらを実際に作り、また今回も教えてもらった物を実際に作るとは、なんと素敵なことでしょうか！と思う今日この頃。あなたは何かを作ったの？と聞こえてきそうですが・・・聞かないでくださいね。（笑）（加茂）

ハイキング

コロナでめっきり外出することがなくなり運動不足で体力低下、体重増加している今日この頃。阪急の山本駅から十分ほど歩くだけで立派な

滝が見られるスポットがあると聞いていました。その場所にいつか行きたいとご利用者にお話をしてみましたら、最明寺滝

から川西の多田神社まで抜けることが出来るハイキングコース

に以前よく行っていたと話が盛り上がり、ようやく重い腰を持ち上げ天気の良い日に行ってみました。聞いていた通り駅からわずか十分ほどで滝に続く山道に出てそこから途中、川遊びができそうな場所を通り過ぎ約五分。落差十メートル程と聞いて

いましたが思った以上に迫力のある滝でした。そこから道を引き返し今度は満願寺、川西の多田神社を目指しハイキング。途中、桜がすでに咲いている場所もあり、ところどころ休憩しながら二時間ほど自然を満喫



し癒されました。また近場でいいハイキングコースがあれば行ってみたいと思います。(朝山)

### インドネシア料理紹介

桜・雲雀ユニット職員のリンダです。私はインドネシアの出身です。今回はインドネシアで人気の食べ物を簡単に紹介させていただきます。



こちらは牛肉といういろいろな調味料で作る「レンダン」という名前の料理です。小学校に入る子どもからお年寄りの方まで食べられており、幅広い層に愛されています。ご飯と一緒に食べると、とても美味しいです。もしインドネシア料理店に行く機会がありましたら、ぜひ一度食べてみてください。(リンダ)

### 文字並び替えクイズ

あつという間に三月が終わり四月ももう後半。今年は桜が早かったので通りすがりの小学校の卒業式後に桜の下で記念撮影している様子を目にして「桜と言えは入学式」の概念がすっ飛びました。今回は四月生まれの歴史上の人物の名前を並び替えてみました。宜しければ暇つぶしにどうぞ。(中島)

- ① リチブツヤン 四月十六日生まれ
- ② スイイタケガキタ 四月十七日生まれ
- ③ ピースシクアエ 四月二十六日生まれ
- ④ ヨシイツカ又 四月二十日生まれ
- ⑤ ポインセレオナンサ 四月二十日生まれ

答え：①チャップリン②板垣退助③シェイクスピア④犬養毅⑤ナポレオン三世