

1月14日団子さしを行いました



団子さしは小正月の伝統行事で木に丸めた団子を飾り、豊作祈願や一家繁栄、無病息災を神様と約束する行事です。丸めた団子や鯛を飾り付けしました。

2月3日豆まきを行いました



節分とは季節を分けるという意味であり、季節の変わり目には邪気が入り込みやすいとされ、邪気を払い福を呼び込むための大事な行事とされています。幸せが続きますように…



めいせい だより

(医)慈久会
介護老人保健施設
明生苑

〒969-1131
福島県本宮市本宮
字南町裡 149

Tel 0243-34-6799
fax 0243-34-6799

栄養一番だし ~Vol.8~

春野菜の特徴!

春野菜は、寒さが厳しい時季に、地中から芽を出すための力をたっぷり溜め込んでいます。野菜自身が成長するために必要な栄養素や、害虫などから身を守るための成分は、私たち人間の体の中で解毒作用や、抗酸化作用などの働きがあります。日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。今回は旬の春野菜について特集します!

春野菜の苦み

ふきのとうやタラの芽などは特有の「苦味」を持ちます。「苦味」のもととなっているのは植物性アルカロイドという成分です。腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間に溜め込まれた老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります!

春野菜の香り

せり、セロリ、明日葉などのセリ科の春野菜の「香り」の成分には精油成分のテルペン類が多く含まれています。テルペン類は、血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用、心を落ち着かせる作用などがあります。

春野菜の辛み

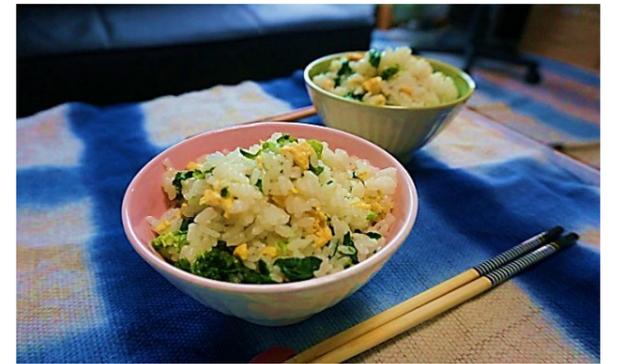
キャベツや菜の花などのアブラナ科の野菜には、グルコシノレートという「辛味」のもとになる成分が含まれており、肝臓の解毒機能を強化します。

春を感じるレシピ

菜の花の混ぜご飯 (2人分)
ご飯 360g
菜の花茎葉 60g
ごま油 小さじ1
食塩 少々(二つまみ)
卵(一個) 50g
カツオだし 大さじ1
(顆粒だし:水15cc
だしの素小さじ1/4)

- ①菜の花は1~2分茹で冷水にとり色鮮やかに保つ。
- ②①の水気を良く切り一口大にカットする。
- ③いり卵を作る。
- ④炊きたてのご飯と②、③調味料を混ぜ合わせ、完成。

※病院給食で提供した献立です。減塩もばっちりな混ぜご飯です!



旬の野菜には、今食べたい、今摂りたい栄養素がたくさん詰まっています。積極的に献立に取り入れ、心も体も元気になりましょう!

お願い

・明生苑玄関は、午後八時から午前六時まで施錠します。
・ご来苑の方は、ご不便でも谷病院正面玄関より出入りされるようお願い致します。
・居室カウンターの連絡用紙には必ず目を通すようお願い致します。
・紛失防止のため、衣類・持ち物にお名前の記入等を明確にお願い致します。
・ご家庭で不要な大きいレジ袋がございましたら、持参下さるようお願い致します。

編集後記

新年度が、スタートしました。4月より介護保険法が改定され、不安を感じているかと思いますが、明生苑職員一同、ご家族様のような不安やニーズにお応えできるよう日々努力し、利用者様の笑顔と生気がいづくりの為に心を込めて支援させて頂きますので、今年度も宜しくお願い致します。

めいせいだよりに記載されている氏名・年齢・写真等はご本人、ご家族の承諾を得ております。

通所リハビリテーション

絵手紙クラブ

生け花クラブ

1月の作品



2月の作品



1月のお花



・若松
・ピンポン菊
・千両
・柳

2月のお花



・青文字
・アルストロメリア
・スイトピー
・レースフラワー

3月のお花



・桃の花
・菜の花
・チューリップ

12月24日、25日、26日は、午後から仮装した職員による紅白歌合戦を開催しました。利用者様と共に寸劇を披露し、大いに盛り上がりました。



2月3日は「鬼は～外」の掛け声で、豆まきを行いました。



3月は、ひなまつりに向けて折り紙や厚紙を使って、おひなさまを作りました。



通所リハビリテーションからのお知らせ
・入浴後の濡れたタオル等を入れるビニール袋レジ袋をご持参下さい。
・服薬事故防止の為、内服薬は一回分のみ、ご持参下さい。
・誤飲・誤嚥防止の為、お菓子の持ち込みは、ご遠慮下さい。
・天候の状況により、送迎の時間が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
・衣類・バスタオル・タオル等で、名前の記入がない物には、ご記入をお願いします。

3月3日ひなまつりは、どら焼きを作りました。



個性溢れるひな人形を作り、着物に着替えて記念撮影をしました。



毎月、先生をお迎えして季節に合った言葉を書いています。

