

# すずらん便り



平成 28 年 4 月号 第 28 号  
社会福祉法人 古家真会 (こけまかい)  
特別養護老人ホーム 蓬萊園  
TEL 082-264-0808  
ケアハウス東山 TEL 082-264-6888  
〒732-0043 広島市東区東山町 1-9



## 花のまわりみち

### 八重桜イン広島

今年の花「紅普賢象」(こうふげんぞう)  
江戸時代の桜図譜・花譜に彩色図とともに掲載  
されている桜で、普賢象の一種で花色が紅色と  
なる。

4月12日(火)造幣局広島支局様のご招待で桜の通り抜けに行ってきました。今年  
は快晴で絶好の花見日和でした。花を触ったり、嗅いでみたり皆さん思い思いに  
ピンクや薄緑色の普段見られない八重桜を楽しんでおられました。



# 「ボランティアの皆様」

## 広島屋ちんど様

1月27日(水)、“広島屋ちんど”様にご来園いただきました。優雅な女形の舞にうっとり、凛々しい男形に目が釘付けとなり、カラオケでは懐かしい歌を口ずさんで会場は大盛り上がりでした。最後にご利用者様一人一人と握手を交わし、次回での再開を約束して大満足の時間を過ごされました。



## 広島車いすダンスくらぶ様

2月20日(土)、“広島車椅子ダンスクラブ”の皆様にご来園いただき、懐かしいメロディーやポップな音楽を楽しまれ、素敵で色鮮やかな衣装にうっとりしながら楽しい時間を過ごされました。



## 花美会様

3月30日(水)、毎年この時期にご来園いただいている“花美会”様です。日本舞踊や銭太鼓、歌等を披露されました。特に小3、小4の女の子の踊りや空手の形には、ご利用者様も食い入るように見ておられました。最後に花美会の皆様、ご利用者様、職員で炭坑節を踊りました。



# 「園内行事」



カラオケ大会      ご家族も参加されました。

蓬萊園横の“桜”を愛でながらの食事



節分 私たちは誰でしょう？



桜の貼り絵を作成中



## ニラと桜えびのチヂミ

1人分 298 kcal

《材料》 ・ニラ 半束 ・桜えび 10g ・小麦粉 1/2カップ  
 ・卵 1/2個 ・赤唐辛子輪切り 適量 ・水 50cc  
 ・サラダ油 適量

☆タレ ・小ねぎ 適量 ・醤油 大さじ1.5 ・酢 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2  
 ・水 大さじ1/2 ・粉唐辛子 適量 ・ごま 適量



- 《作り方》①ニラを水洗いし、1cm角にする。  
 ②ボウルにニラ・桜えび・小麦粉・赤唐辛子輪切り・卵・水を入れて混ぜる。  
 ③熱したフライパンに油をひき、②の生地を適当な大きさにして両面焼いてチヂミの完成。  
 ④タレの材料を合わせて、チヂミをつけて頂く。

《注目材料》 ニラ特有のにおいてはニンニクにも含まれるアリシンによるもの。風邪予防や疲労回復、整腸効果があるとされています。三大抗酸化ビタミン（A・C・E）とセレンを含み、老化防止にも役立ちます。旬が長いニラを食べて若さを保ちましょう。

管理栄養士 横山すざく



## 免疫力アップ!!

免疫力が高いと病気になりやすく、健康面でたくさんのメリットがあり、美容アンチエイジング（抗老化）にも大変効果があります。

- ① **姿勢を正す** 気が付いた時に「お腹をひっこめ背筋を伸ばす」筋肉が増え基礎代謝が上がり、冷え症改善もあります。
- ② **発酵食を取り入れる** 納豆、みそ、漬物、チーズ、ヨーグルトをバランスよく摂ることで腸内に免疫細胞の活性をサポートする善玉菌が増えます。
- ③ **入浴** 40度のぬるめのお湯で20分以上ゆっくり浸かります。副交感神経が優位になりストレスが鎮静、腸のぜん動も活性化し、血行が促進され免疫力アップに非常に効果的です。
- ④ **笑う!** 笑うことは、免疫細胞を活性化させ、ストレスホルモンが減少することが立証されています。今すぐにでも取り入れられる「笑う」。慣れない初めは意識して作る笑顔も効果ありなのでさっそく口角を上げましょう。

看護師 大林 敦子

## ひと一言



バドミントンを始めて2年半。この度初めて試合出場できることになりました。試合に出場できることがうれしくて勢いで決めたものの、男性と組むため男性部門での出場です。いざ試合を前にすると、運動音痴の私が男性部門で出場するのはハードルが高すぎたな、と正直不安になっている今日この頃です。

ただ、やる気は十分。一緒に出してくれる相手の胸をどんと借りて、1点でも多く取れるよう頑張りたと思います。

事務員 灰田 知子

## 震災のお見舞い

この度の熊本、大分を中心とする地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被害の甚大さに心痛しております。被災された皆様には健康に気を付けていただき、一日も早い復興を願っております。

蓬萊園職員一同

蓬萊園からも広島市老人福祉施設連盟を通じて微力ながら非常食等支援物資の提供をさせていただきました。

# ケアハウス東山コーナー

新年度の始まりです。ケアハウス東山の入居者様、90代の方が11名もいらっしゃいます。皆様とてもお元気です。

今年もたくさんのニュースや出来事をお届けしたいと思います。

平成28年4月 花見

〈ケアハウス入口〉

4月2日 今年も満開になりました。



みくまり峡にて撮影



平成28年2月 節分（豆まき）

コーラス（趣味活動）



毎週土曜日の昼から行っています。



たくさんの豆をぶつけて、鬼退治をしました。



## 今後の予定

外食ツアー（お好み焼き）や ビアガーデンを計画中です。

## 編集後記

一年間広報委員会をさせていただいて、写真の大切さを改めて知ることが出来ました。

今後も皆さんの思い出や笑顔を写真として残していきたいと思います。

次号より担当は変わりますが引き続き宜しくお願い致します。

広報委員会 緒方 優美子