



まほろばだより

利用者様共同作品

第109号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
☎ 0274-40-2022
編集委員 宇佐美・星野

桜の季節も終わり、吹く風も心地よい季節となりました。これからの季節、暖かな日差しに気分も活動的になりますが、今年は新型コロナウイルスが世界的な流行となり、命を守るために不要不急の外出は自粛となっています。今後もしばらくの間は外出がリスクとなる事が予測され、在宅時間が長くなる事により、運動不足や心身のストレス増加が懸念されます。ストレッチや適度な運動は体力維持やストレス解消に役立ちますので、身体機能を低下させないためにも、適度の運動を心掛けながら、体調を整えて、在宅時間をお過ごし下さい。

【潤青会からのお願い】

・新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。ご家族様も外出を控え、マスクの着用、手洗いの励行などをお願い致します。また、集団感染を未然に防ぐため、ご利用者さまが、少しでも下記の状態に当てはまる場合は、利用を控えて頂きたいと思っております。ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

- 熱が37.0℃以上の方
- 体調不良（せき・鼻水・倦怠感・下痢・吐き気等）の方
- 同居されているご家族様が風邪やインフルエンザ等の感染症の症状がある場合

また、ご自宅での朝の『検温』は引き続きご協力お願い致します。

<4月行事報告>

●お花見散策、ドライブ

・今年は例年に無いほど早咲きの桜でしたが、天候にも恵まれ、長い期間桜を楽しむ事が出来ました。晴れた日には、真ほろばの敷地内で桜や水仙を眺めながら、お散歩を楽しんでいただきました。

お帰りのコースでは、少し寄り道をして、第二小学校の桜並木や浅間神社の立派な桜を楽しんで頂きました。

「なかなか外に出られないから、綺麗な桜が近くで見られて嬉しい♪」ととても喜んで頂けました。



●手作りおやつ（苺と甘酒のマフィン）

・20日（月）には、4月の手作りおやつ『苺と甘酒のマフィン』を皆様に「作って頂きました。

初めに、ビニール袋に生地材料を入れてよく混ぜ、カップに入れ、その上に苺と苺ジャムを飾って、厨房で焼いてもらって完成です♪

「苺の酸味と甘酒の匂いが良いね♪」「見た目も美味しそう。」と今月も大変ご好評頂きました。



●3月利用者様作品（たんぼぼリース・こいのぼり）



施設の空き情報

【令和2年4月30日現在】

特 養 ☎0274-23-6520	現在、満床です。待機、空床待ちとなりますが、お申込みやご見学、ご相談は随時受け付けております。要介護2以下の方もお気軽にお問合せ、ご相談下さい。【担当：下田、小茂田】
ショートステイ ☎0274-23-6520	5月→現在、空きがございます。6月→先着順に予約受付しています。7月以降についてはご相談下さい。ロングショートに関しましても、受け入れが可能な場合がありますので、ご連絡下さい。調整させていただきます。なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合も、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。【担当：下田、小茂田】
グループホーム ☎0274-23-6520	現在、満床です。空床待ちとなりますが、お申込みやご相談は随時受け付けております。【担当：加藤】
デイサービス ☎0274-40-2022	月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご連絡下さい。機能訓練については、専門職が担当しています。（理学療法士・按摩マッサージ師・看護師）【担当：平井、星野】

暮らしの知識 ◎柏餅の葉っぱの疑問について

◎柏餅の葉っぱは、食べられるの？

・もちりとした白い餅で甘いあんこを包み、葉っぱで巻いた和菓子、柏餅。柏餅と言えば、5月5日の端午の節句に合わせて食べられることが定番です。日本では桜餅と並び、古くから親しまれている伝統菓子です。ひと足先にシーズンを迎える桜餅は、桜の葉っぱで包まれています。塩漬けされた桜の葉っぱは、口に含むと薄くて歯切れがよく、塩気や爽やかな香りが魅力。好みですが、この葉っぱごと食べる人は多いのではないのでしょうか。桜餅の季節が終わると、お次は柏餅。こちらをくるむのは、やや厚みのある緑の葉っぱです。この葉っぱは食べないのが一般的ですが、「柏餅の葉っぱは食べられるの？」と疑問に感じたことはないのでしょうか。その疑問を和菓子屋さんに聞いてみると、食用とすることは推奨されていないが、『お好みで召し上がっても結構です。』とのこと。柏餅の葉っぱは食べてよい、とは言えないそうです。

◎柏餅の葉っぱって何の種類の葉？関西だと種類が違う？

・「柏餅と言うからには、柏の木の葉っぱじゃないの？」と思われがちですが、実は、ほかの植物の葉っぱが使われていることも少なくないのです！もちろん、柏の葉っぱでくるむこともあるのですが、地域によっては、昔から他の葉っぱが選ばれているというケースもあります。では、関東と関西で見比べてみましょう。関東地方をはじめ、中部より北のほうでは、柏餅は柏（かしわ）の葉っぱでくるむのが多いようです。これは新緑なので明るいグリーンですが、寒くなると茶色に。そして、茶色になったまま葉っぱが落ちずに残るものがあるので、子孫繁栄をイメージさせる縁起のいい植物とされているのです♪ 関西をはじめ、沖縄を除いた関西以南では、柏餅には柏ではない葉っぱを使うことがほとんど。と言うのも、関西では柏の木が育ちにくく、近くの里山に生えている「サルトリイバラ」の葉っぱが利用されたようです。サルトリイバラの葉っぱはやや丸みのある形。香りがよく、表面がツルツルとしているのでお餅を包むにもちょうどよさそうです！ほかに、関西では朴（ほう）の葉、みょうがの葉などが柏餅の葉っぱに使われています。

5月行事日程

- 4日（月）・・・味わい御膳昼食
 - 5日（火）・・・子供の日行事食
 - 15日（金）・・・お誕生日昼食会
 - 19日（火）・・・手作りおやつ（おやき）
 - 25日（月）・・・駅弁昼食（小田原駅 こゆるぎ弁当）
 - 25日～30日・・・まほろば温泉
- ※理美容につきましては5月もお休みとさせていただきます。