



# まほろばだより

題字：利用者様

毎日に暖かくなり、すっかり春らしい陽気になりました。春は梅や桜など美しい花々が開花を始め、外出が楽しみな季節でもあります。花粉症の方には辛い時期になります。今年は、夏の天気や飛散量の傾向から、春の花粉は平年の1.1倍～1.5倍、去年に比べると2倍～3倍と花粉飛散量が非常に多くなる予想ですので、症状のある方は、マスクの着用など対策をしっかりと行いましょう。暖かな日も多くなって来ますが、寒暖差が大きい季節でもありますので、体調には十分お気を付け下さい。

第48号  
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2  
デイサービスセンターまほろば  
Tel 0274-40-2022  
編集委員 星野・川島・宇佐美

## 節分の日イベント



2月2・3・4日の3日間、節分の豆撒きイベントを行いました。レクリエーションで鬼退治ゲームを行った後、鬼に扮した職員に豆に見立てたボールを「鬼は外！福は内！」と無病息災を願いながら、元気な掛け声と共に投げて頂きました。皆様にとって健康な一年になればと職員一同願っております。  
また、節分の日には行事食として恵方巻昼食が用意され、こちらも楽しんで頂きました。



## 知ってる？筍の豆知識



たけのこは「朝掘ったら、その日のうち食べる」と言われるくらい鮮度が大切なものです。掘りたては生のまま食べられるほどですが、時間が経つとアクが出て苦味やえぐみが強くなります。なるべく新鮮な物を選び、すぐに下茹でしてアク抜きしましょう。

日本には600種以上の竹がありますが、その中で食用になるのは6～7種で、一般に私たちが食べているのは中国・江南地方が原産の孟宗竹です。日本には1736年に沖縄から鹿児島へ導入されたのが栽培の始まりで、それ以降全国に広まったそうです。

### “メンマはたけのこの長期保存品”

たけのこは、地上に芽を出してから10日目（一旬）で竹になってしまうことから、「筍」とも書きます。約90%は水分で、ゆでたときにできる白い粉は、デンプンとチロシンと言う、たけのこの成分との結晶で、害はありません。また、加工品として有名なメンマ（しなちく）は、中国産の麻竹を蒸して、塩漬にし、乳酸発酵の後、天日乾燥させたものを戻して調味した物です。



## 2月の利用者様作品【雛人形】



現在まほろばショートステイでは3月、4月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れさせて頂いている為、ご希望の際は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

## ボランティア行事

### ○藤岡市民生児童委員小野支部

17日に小野支部の民生児童委員の方々がボランティアに来て下さいました。歌に布絵本、健康体操、舞など様々な催し物を披露して会場をわかせて下さいました。

### ○三線愛好会『ゆうな』

20日に三線愛好会『ゆうな』の方々が演奏ボランティアに来て下さいました。沖縄音楽独特の伝統的な曲や、歌謡曲・童話など沢山曲を演奏して下さいました。皆様も知っている曲は声に出して歌って一緒に楽しんでいました。



## 3月行事日程



- 3日(火)・・・雛祭り昼食
- 11日(水)・・・味わい御膳
- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 19日～25日・・・理美容
- 20日(金)・・・手作りおやつ(おはぎ)
- 23日～28日・・・まほろば温泉
- 28日(土)・・・横浜駅(さわらと海老ごはん弁当)

## 花粉症について!



### お元気講座

今年も花粉のシーズンがやってきました。花粉に対して、身体が起こすアレルギー反応の『花粉症』。食事でも症状を予防出来るので、花粉症の症状を和らげる食品をとってシーズンを乗り切りましょう!!

### ■花粉症の症状を和らげる食材

- ①乳酸菌を含む食材・・・乳酸菌は、腸内にいる細菌バランスを改善して免疫力を高めてくれます。その為、アレルギーを抑える効果があると言われています。例：ヨーグルト、味噌(発酵食品)など
- ②ポリフェノールを含む食品・・・ポリフェノールは、毛細血管の強化、保護、血流を改善し辛い花粉症の症状を穏やかにする効果があると言われています。例：緑茶、大豆など
- ③ビタミンやミネラルたっぷりの野菜類・・・野菜には免疫機能を高めてくれるビタミンやミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれていますので、花粉症の予防、軽減する為にも、一年を通して積極的に摂取しましょう。例：長ネギ、しょうが(薬味類)、大根、かぶ(根菜類)など
- ④EPAやDHCを含む食品・・・EPAやDHCを多くとることで、アレルギー症状を引き起こす物質の発生を抑えることが出来ると言われています。例：鰹、鯖、鰯、鯛(青魚)など

また、逆に辛い食べ物やアルコールは血管が拡張されて鼻粘膜がますます腫れる為、シーズン中は控えることが望ましいとされています。

