



● 題字作品：飯田様、市川様、加藤様、宮下様

若葉の緑がすがすがしく感じる季節となりました。これから夏に向い、汗ばむ日も多くなります。人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできていますが、近年の異常気象により5月に猛暑日を迎えることもあり、体温調節機能がうまく対応できず、自律神経が乱れ、疲れやすく、夏バテのような症状を起こすことがあります。また、新型コロナウイルスの感染防止から外出の際はマスク着用が基本となっている今、高温や多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。無理せず、エアコン等を上手に使用し、こまめな水分補給、休息を心掛け、体調管理には十分注意していきましょう。

【潤青会からのお願い】

・新型コロナウイルスは今年の始め頃から、爆発的な感染力を持つオミクロン株に変わり、その後も新たな変異が続いている状況で、感染者数は減少していません。まだまだ注意が必要です。引き続きマスクの着用、手洗い、うがい、換気の励行などをお願いします。また、集団感染を防ぐため、少しでも下記の症状があった場合は、ご利用を控えて頂きたいと思ひます。ご協力宜しくお願い致します。

●体調不良（のどの痛み・倦怠感・せき・鼻水・吐き気等）の方 ●熱が37.0℃以上の方
また、ご家族様や身近でコロナ感染症の疑いや、接触があった場合は必ずご連絡ください。
ご自宅での朝の『検温』は引き続きお願い致します。



☆予備用のマスクご持参のお願い☆

デイサービスまほろばでは、ワクチン接種有無に関わらず、マスク着用を引き続きお願い致します。マスクが汚れる事等もありますので、予備のマスク（2、3枚）のご用意もお願いします。

＜行事報告＞ ●桜のお花見、散歩

4月上旬の帰り道、送迎車でお花見を楽しみながらお帰り頂きました。第二小学校の桜並木や浅間神社の駐車場に車を止め、車窓から満開の桜を眺めて頂きました。

「毎年楽しみにしている桜を今年も見られて嬉しいね♪」と皆さま楽しそうでした。

また、デイルームから見えるしだれ桜や敷地内の満開のソメイヨシノを眺めながらお散歩するなど、春の訪れを感じて頂きました。



●手作りおやつ（抹茶と餡子のマフィン）

18日（月）に4月の・手作りおやつ・を行いました。皆様に作って頂いたのは『抹茶と餡子のマフィン』です。

抹茶、卵、小麦粉の材料を入れた袋をよく混ぜて頂き、アルミカップに注ぎ、中味の餡子を入れ、厨房で焼いてもらいました♪

「作りたては香ばしくて美味しい！抹茶と餡子が良く合うね♪」と大変ご好評でした。



●4月利用者様作品 (鯉のぼり、花菖蒲、カレンダー)



暮らしの知識

柏餅の葉っぱは食べられる？ 葉に包まれている意味とは？



5月の端午の節句に欠かせない柏餅。葉っぱで包まれています。桜餅の葉っぱのようにやわらかくないため、食べられるのか疑問に思う方もいるかもしれません。実は柏餅の葉っぱは、基本的に食用ではないので食べることは推奨されていません。直接、柏餅を巻いているものなので食べても害はありませんが、独特の苦味と筋っぽさがあるため、食べる方はあまりいないそうです。それではなぜ葉に包まれているのでしょうか？

◎葉に包まれておる意味とは？

殺菌作用・・・柏の葉っぱには「オイゲノール」という殺菌作用のある成分が含まれているのが特徴です。菌の繁殖を防ぐ効果があり、餅が傷むのを防ぐことができるため、昔の人は柏の葉を巻いたといわれています。

保湿作用・・・柏餅に巻かれている葉っぱには、餅の乾燥を防ぐという目的もあります。餅は乾燥してしまうと表面がかたくなり、食感が悪くなってしまうため、乾燥から守るラップなどがなかった時代に天然のもので保湿をしていました。

香りづけ・・・餅に香りをつけるのも、葉っぱを巻いている理由のひとつです。葉っぱを巻いてから蒸すことで餅に香りが移り、口に入れた瞬間に風味が広がります。

食べやすさ・・・餅を手にとって食べやすくするためというのも、葉っぱが巻かれている理由です。直接、手で食べるとべたべたとくっついてしまいがちですが、葉っぱで包まれていることによって手を汚さずに食べることができます。また、容器がなかった時代の皿目的で使用されていました。

端午の節句に欠かせない柏餅。普段あまり気にしませんが、実は様々な意味や昔の知恵が詰まっています。是非食べる際は葉っぱの意味などを考えて食べてみて下さい。

施設の空き情報

【令和4年4月30日現在】

特 養 ☎0274 23-6520	現在満床ですが、お申し込みやご相談は随時受け付けております。電話にてお問い合わせ下さい。要介護2までの方についてもお気軽にご相談下さい。 【担当：平石、井口】
ショートステイ ☎0274 23-6520	5月→現在、少しだけ空きがあります。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、調整により、受け入れが可能な場合もありますので、ご連絡下さい。 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：平石、井口】
グループホーム ☎0274 23-6520	現在は入居しやすい状況となっています。お申込みやご相談は、随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。 【担当：黒澤】
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】

5月行事日程

5日(木)・・・端午の節句 行事食
 9日(月)・・・味わい御膳
 16日(月)・・・お誕生日昼食会
 17日(火)・・・手作りおやつ

19日～25日・・・理美容
 24日(火)・・・駅弁(小田原駅こゆるぎ弁当)
 23日～28日・・・まほろば温泉