



# 花 檀 だより



平成31年 3月 第220号

少し暖かい日も多くなり、だんだんと春に近づいてきました。今期の冬自体、それほど寒くなく、予報通りの暖冬で過ごしやすかったように思います。さて、3月といえば新たな生活にむけ準備する時期です。身近でもお引っ越しされる方がいらっしゃるのではないのでしょうか。引っ越し業界にとって3月は例年大忙しですが、そこに近年の人手不足が加わり、輪をかけて忙しいそうです。介護・医療業界も慢性的な人手不足といわれていますが、運輸業、飲食業なども人手不足で大変ですね。人手不足解消案として、外国人労働者やAIロボットなどに、頼っていく時代がすぐそこまで近づいているのかもしれない。

## 【イベント紹介】

### 《1階 デイケア》

24日（日）の日曜デイでは"スタンプ絵作成"に取り組んで頂きました。ひな祭りが近いこともあり、題材はおひな様でした。パーツスタンプをおして、だんだんとスタンプ絵が完成していくにつれ、「ええわ～、かわいいわ～」等、利用者様達はおっしゃっていました。立派な額縁に入れられた作品は、どれもとてもかわいい仕上がりになりました。



### 【デイの食事】



昼食  
海鮮ちらし



おやつ  
ひな祭りケーキ

昼食、おやつ共に「豪華や！」  
「かわいい上においしい！」と  
言って頂き、あっという間に  
完食されていました。

〒 634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1



介護老人保健施設 **花檀**



TEL : 0744-26-1371 FAX : 0744-26-1372

【各サービス】入所療養介護 100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション 50名

《2階 3階フロア》 23日（土）お誕生日会を行いました。  
今回の催しでは、節分にちなんで、豆まきの気分を感じて頂こうと、  
鬼の仮装をしたスタッフにめがけて豆の代わりに紅白の玉を投げて頂く  
鬼退治を行いました。利用者様たちは「鬼は外〜！」の掛け声と共に、  
勢いよく玉を鬼に命中させていました。



鬼が弱ってくると正義の味方、桃太郎に仮装したスタッフが鬼を退治し、  
「やった!追い払った〜！」と大盛り上がりの中、楽しくお誕生日会を終えることが出来ました。

## 【春を感じる旬の食材のご紹介】

### ふきのとう

まだまだ冬の寒さが残る早春、雪の中からひょっこりと顔を出すふきのとう。  
いちばん最初に春の訪れを感じさせてくれる山菜です。  
ふきは全国の山野に自生する日本原産の山菜野菜。  
ふきのとうは葉に先立って出るふきの花のつぼみです。



### たけのこ

形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。  
たけのこには食物繊維が多く含まれています。  
便秘を改善すると言われています。  
ワカメと一緒に煮物にする「若竹煮」が定番です。



### はっさく

はっさくの最もおいしくなる旬は、冬を越して実が熟す2月〜3月頃。  
果汁が少なめでほのかな苦みと独特のサクサク感が特徴です。  
苦味成分はポリフェノールの一種で、血中コレステロール値の改善効果や  
抗アレルギー作用などもあるといわれています。  
ビタミンやミネラルも豊富で、多く含まれるクエン酸やリンゴ酸などの  
有機酸の疲労回復効果との相乗効果で、風邪の予防などにも効果的です。



## 暦・行事予定

3月 3日	雛まつり	3月 14日	ホワイトデー
3月 18日	散髪日(入所者)	3月 18日	彼岸入り
3月 21日	春分の日	3月 23日	お誕生日会 (入所者)
3月 24日	彼岸明け		

