

2020

2月 春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

通所 節分の豆まき



2月1日、4日、5日に『節分』の豆まきゲームを行いました。ご利用者の皆様と一緒に、ペットボトルを活用した「鬼」と「お多福」の的を作り、『鬼は外！福は内！』の掛け声に合わせて、お手玉を投げてもらいました。どの日もとても盛り上がり、楽しい時間を過ごされました。



介護課 新人紹介 (くすユニット)



9月より通所介護にて勤務していましたが、1月より介護課くすユニットに勤務しています。5歳になる子どもがいます。以前からお世話になっていたスタッフの方々に暖かく迎えていただき、仕事に取り組むことができています。これから春庵で頑張っていこうと思っていますので、皆さん宜しくお願いします。

大國 美鈴 (おおくに みすず) さん

栄養課 新人紹介



12月より栄養課に勤務しております。平成11年生まれの20歳です。社内では一番若いと思いますので、経験の未熟さを若さでカバーして、頑張っていきたいと思っています。前職は、ホテルの厨房にいたのですが、早く皆さんの力になれるよう努力していきたいと思っています。

酒見 裕也 (さけみ ゆうや) さん

介護課 新人紹介 (さくらユニット)



10月よりさくらユニットで勤務しております。大坪裕典です。昭和55年生まれの39歳です。趣味は、史跡、寺社巡りと食べ歩き、そして、スポーツ観戦です。特に、サッカーが好きで、サガン鳥栖を熱く応援しています。以前15年ほど京都の観光寺院を中心に、お坊さんとして、修行をしていました。一念発起して、介護職に励みます。皆さんよろしくお祈りします。

大坪 裕典 (おおつぼ ひろのり) さん

居宅支援事業所 新人紹介



1月より居宅支援事業所春庵で勤務しております。昭和51年生まれの43歳です。休日は子どもの野球の練習と一緒に参加しており、夏が近づくにつれて肌も黒くなっていきます。ケアマネージャとしては、10年以上の経験がありますが、常に初心を忘れずに、信頼されるケアマネージャを目指して頑張っていきたいと考えています。皆様よろしくお祈りいたします。

原 真治 (はら しんじ) さん

七草粥の由来・意味！

人日（じんじつ）の節句！



七草粥は、正月行事として定着していますが、本来は1月7日の「人日」の日に行う5節句の一つです。人日とは、文字通り『人の日』と言う意味で、中国の前漢の時代の、元旦から鶏、駒、猪、羊、牛、馬。7日は人の日として占いをたて、8日に穀を占って新年の運勢を見ていたといひます。人日の日に「七種菜羹」という七種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を願うようになったそうです。

七草粥が定着した背景には、お正月の御馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用があったようです。

★七草の種類と効用★



無病息災

① 芹（せり）

水辺の山菜で香りが良く、食欲増進。

② 薺（なずな） 別名：ぺんぺん草

栄養豊富な植物で、目立つのが鉄。

③ 御形（ごぎょう） 別名：母子草

草餅の元祖。風邪予防や解熱効果。

④ 繁縷（はこべら）

目に良く、ビタミンAが豊富で腹痛の薬でもある。

⑤ 仏の座（ほとけのざ）

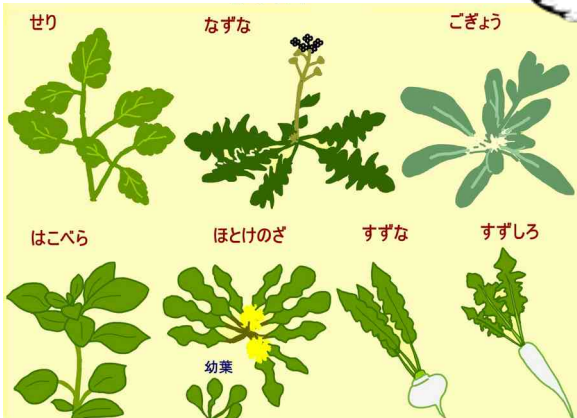
タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

⑥ 苣（すずな）

蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。

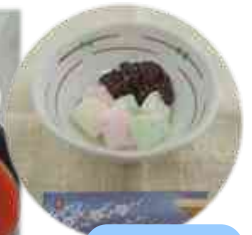
⑦ 蘿蔔（すずしろ） 大根のこと。

消化を助け、風邪予防にもなる。



1月13日 成人の日

- ・蟹ときのこの炊き込みごはん
- ・刺身
- ・茶碗蒸し
- ・山くらげ炒め煮
- ・ワインゼリー



おやつ

三色ぎゅうひの小豆添え

1月15日 小正月

- ・小豆粥
- ・すまし汁
- ・筑前煮
- ・豆腐田楽
- ・干し柿なます



2階南ユニット まめまき



2月3日は節分ということで、ありあけ・ばんせんユニットにて、豆まきを行いました。



七草粥（2合分）の材料

- ・スーパーの七草粥セット
- ・水 1リットル
- ・白出汁 大さじ2～3
- ・めんつゆ 大さじ2～3
- ・ほんだし 大さじ2
- ・塩 小さじ1



七草粥（2合分）の作り方

七草をさっと湯通しして細かく切る。鍋に材料を全部入れて、沸騰したらご飯を入れる。弱火で20分、ゆっくり仕上げる。

