

# 広報すずらんの里

2016年 2月号 No. 179

発行者

〒869-5161  
八代市葭牟田町435番地  
特別養護老人ホームすずらんの里  
Tel 0965-39-7511  
Fax 0965-39-7512  
施設長 福田道子

## 今年も一年健康で ～新春祈願～

年が明けた1月7日(木)午前・午後に分れ塩屋八幡宮へ恒例の初詣に出かけました。小寒で寒さも厳しかったのですが、皆さん楽しみにされていました。現地に到着し車から降りると、冷たい風が吹き真冬の寒さを肌で感じられました。お賽銭を入れ太平鈴を鳴らし手を合わせ参拝されていきました。深田清一さん(81)は「今年も元気に過ごせますように」とお願いされ他の皆さんもそれぞれの思い、お祈りもされていました。お参り後は皆で記念撮影をし今年も元気に一年が過ごせる事と思います



真剣な表情で参拝される。赤星ツギエさん！初詣をとて楽しみにされていました！



介護職員 濱田 圭史朗

## 祝 ～2月の誕生者～

前田 マサエ様  
(T12.2.6 93歳)

藤本 キヨコ様  
(T14.2.8 91歳)

橋口 ユキ子様  
(S 2.2.6 89歳)

平江 恵 様  
(S 8.2.15 83歳)



### 元気印シリーズ

今月は原和子さん(85)をご紹介します。原和子さんは顔を合わせるととても素敵な笑顔を見せてくれる方です。お話をするとお茶目な一面もあり冗談など言っていて周りを笑わせてくれます。



とても嬉しそうな表情をされ、楽しそうに談笑されています。

これからも元気に長生きして下さい。

そんな原和子さんの長生きの秘訣は「お父さんからの愛情」だそうです。面会に来てくれるお父さんと会うのを楽しみにされており、顔を合わせると、

介護福祉士 山口 将史

広報紙における写真や記事は個人情報保護法に基づき本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。

# 栄養橋点

すずらの里レシピ紹介 ～白菜のあっさり漬け～

※簡単にできますので、ぜひお試しください！

●白菜のあっさり漬け●作りやすい分量で示しています。

## <材料>

- 白菜 500 g
- 酢 60ml
- 上白糖 30 g
- 薄口醤油 60ml
- (乾) 細切り昆布10 g 位
- ※昆布の量は好みで

## <作り方>

1. 白菜は2～3cm幅のざく切りにし、ビニール袋またはジッパー付き袋に入れる。
2. 1に酢、上白糖、薄口醤油を合わせ入れ、昆布を加え揉み込む。
3. 冷蔵庫に入れ一晩おく。



\* 酢の物としても沢山食べられますし、漬物としてご飯のおともにもおすすめです。施設では細切り昆布が硬いので細かい納豆昆布を使用しています。

## 白菜のおはなし

淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜は栄養成分が均等にふくまれています。体に抵抗力をつけて風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンC、カルシウム吸収をよくするマグネシウムなどが含まれています。また、体内の水分を調整するカリウムを含みます。

管理栄養士 江上 まどか

## 伝統行事「もぐらうち」

1月10日(日)ボイスカウト4名がもぐらうち「に訪れました。

児童が「千四のもぐらうち」と元氣なかけ声と共に束ねたワラで勢いよく地面を叩くと利用者から歓声が上がり、すずらの里の「家内安全」五穀豊穡」を祈願してくれました。



## 雪帽子とマフラーの

## 十一面観音菩薩

今シーズンは暖冬と言われるよりも比較的、暖かった日が多かったのですが1月24日(日)は九州にも寒波が押しよせ朝から一面真っ白の銀世界となりました。

降り積もった雪で中庭に鎮座されている十一面観音菩薩は雪帽子とマフラーをつけている様にみえました。

久々の大雪で利用者は「やん積もったとは、初めてかもな」と大変驚いておられました。中には外に出て雪に触れられたいと久々の積雪を感じられていました。

これからインフルエンザの流行の恐れあります施設の玄関にも予防用具(マスク消毒液)を準備していますので来所の際にはご利用ください。



降り積もった雪がマフラーのように見えたので思わず写真を撮ってみました！暖かそうです！