

『ひな祭り』

3月3日の『ひな祭り』は、日本において、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。

ひな人形に桜や橘、桃の花などの木々を飾り、雛あられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などの食事を楽しむ節句祭りです。

菱餅の色の意味

ピンク(赤) 『桃の花』

解毒作用が期待される山梔子(くちなし)の実で色付けられていて、「魔除け」「先祖を偲ぶ」という意味が込められている



白『雪や残雪』

繁殖能力の高さや血圧を下げる作用が期待される菱の実が入っていることから「子孫繁栄」「長寿」「清浄」が祈願されている

緑『新緑や新芽』

「厄除け」「健康」の意味を持つ緑は、増血作用があるとされる蓬(よもぎ)の新芽で色付けされている

色の順番のいわれ

『雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く』という春の情景をイメージしていると言われています。

ご利用者様募集中

介護を必要とされる在宅の高齢者様、ご家族様からのご相談を随時お受けしています。

多様なニーズに対して適切なサービスが受けられるよう、女性スタッフ3名がきめ細かなサポートに努めておりますので、いつでもお気軽にお問合せください。



老健西濃 在宅介護支援センター
☎(0584) 73-4007(直通)

施設からのお願い

手洗い



アルコール消毒



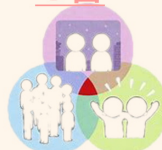
うがい



マスク着用



3密



皆さんで防ぎましょう！
ご協力お願いします！

3月の理美容の予定

15日(水)
28日(火)

コロナ禍の状況等により中止になる場合があります

広報紙は、ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.bijyoukai.dr-clinic.jp>



あおぞら

2023年 3月号 (第302号)

老健西濃だより

編集・発行

医療法人薬城会 老人保健施設 西濃

発行責任者 施設長 佐々 寛己

〒503-0893 大垣市藤江町6-3-1

☎(0584) 78-6050

節分 2月3日



実習生の皆さんも
鬼になってくれました！

2月の行事と言えば・・・“節分”ですね。2月1日(水)各フロアで、毎年恒例の『豆まき』を行いました。赤鬼&青鬼が登場すると一斉に、「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆のかわりにお手玉をまき、鬼を退治してくれました！

皆様のもとにたくさんの“福”がきますように！



介護予防教室

2月18日(土)、「自宅でできる簡単エクササイズ」をテーマに掲げ、介護予防教室を開催しました。

参加者様には自身の身体能力がどの程度低下しているかを知って頂くために、「ロコモ度テスト」、握力測定や普段の歩行速度の計測を行い、「今日の身体通信簿」を作成してもらいました。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは・・・

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折をしやすくなり、将来介護が必要となるリスクが高くなる状態を指します。

ロコモ度テストとは・・・

移動機能を確認するためのテストです。

- ①「立ち上がりテスト」
～下肢筋力を調べる
- ②「2ステップテスト」
～歩幅を調べる

- ③「ロコモ25」
～体の状態や生活状況を調べる
- 今回は、①と②を行いました。

①立ち上がりテスト



②2ステップテスト



実践後は、「最近、運動してないから結果がよくないわ・・・」「家での運動を心がけ、次回は結果をよくしたいな」などの声が聴かれました。そこで・・・、自宅でもできる運動をご紹介します!一緒にLet's エクササイズ!!



ゴム状のひも

セラバンドを伸ばしたり縮めたりする運動



椅子に座りながら1・2・1・2!



ペットボトルをコロコロ



作品紹介



鬼は外!! 福は内!!

かわいい鬼ができました!



ハッピーバレンタイン
お花紙で愛をこめて・・・



栄養科～味の旅～

味の旅～鳥取～

今日は、鳥取の郷土料理の「春雨入り茶わんむし」と特産物の長芋、カニを使用した献立です。

- ・ひじきご飯
- ・春雨入り茶わんむし
- ・長芋の三杯酢
- ・カニクリームコロッケ

「春雨入り茶わんむし」は、西部地方でよく食べられる郷土料理です。昔は、卵が高価であったため卵の量を増やすため春雨を入れたといわれています。鳥取は、砂丘地が有名ですが、古くからここで長芋の栽培を行っています。長芋には、ネバネバ成分であるムチンには、疲労回復の効果があります。本日は三杯酢にしました。カニの漁獲量も多く、全国2位です。カニをゆると赤くなるのはカニのカロチン色素のためで、摂取すると体内でビタミンAに変わり動脈硬化の予防になります。



各都道府県の郷土料理や特産物を「味の旅」と題してご紹介!

熱々の「茶碗蒸し」や「のっぺ汁」は、寒い時期には定番の一品ですね。

味の旅～新潟～

今日は、新潟県の郷土料理であるのっぺ汁と、生産が盛んなカリフラワーを使用した献立です。

- ・ゆかりご飯
- ・のっぺ汁
- ・カリフラワーごまマヨサラダ
- ・にらまんじゅう
- ・五目厚焼き玉子

のっぺ汁は、鶏肉や人参、新潟特産の里芋など季節の具材を鍋で煮込んだ汁物で、お正月や行事ごとに食べられてきました。カリフラワーのビタミンCには疲労回復や美肌などのほか、風邪予防の効果もあります。特に加熱による損失が少なく100gで1日に必要なビタミンCをとることができます。11月～3月頃まで旬で、今の時期は特においしい食材です。

