



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



訪問介護事業所 ブロン  
サービス提供責任者 Y・T

## 『 春の訪れと共に 』

暦の上では春とはいえ、まだ寒さの残る日もありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ふっくらと膨らんだ桜の蕾に、確かな季節の歩みを感じるこの頃です。

さて、皆様にマザーテレサの言葉をご紹介します。

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。  
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。  
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。  
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。  
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。」

この言葉は、私たちの何気ない「思い」が自分自身の人生を作っていくということを教えてくれています。例えば、朝起きた時に「今日はいいお天気だな」と明るいことを考えれば、自然と「おはよう」という言葉も明るくなります。その明るい言葉が、周囲との交流という「行動」を生み、それが繰り返されることで、穏やかな「習慣」や「性格」へと繋がるでしょう。

3月は卒業や旅立ち、そして新しい命が芽吹く「始まり」の季節でもあります。「今さら運命なんて」と思われるかもしれませんが、今日一日の「思考」を少しだけ上向きにするだけで、輝いた日になると思います。

「美味しいな」、「ありがとう」。そんな素敵な思考と言葉を大切にしながら、この春を皆様と一緒に笑顔で過ごしていければと願っております。お体に気をつけて、元気に春を迎えましょう。

## 【2月のご様子】

2月3日は節分の日。鬼に扮した職員に向け、「鬼は外！、福は内！」という元気な掛け声とともに、ご入所者の皆様による豆まきが行われました。賑やかなひと時を皆様と一緒に楽しむことができ、会場は終始笑顔に包まれていました。また、22日(日)の誕生会では、2月生まれの10名の方々をお祝いさせていただきました。暖かい衣類などのプレゼントを、とても嬉しそうに受け取っておられました。

寒暖差の激しい時期ですので、皆様が健やかに春を迎えられるよう、引き続き体調管理には一層配慮してまいります。  
介護職員：T・I 記

### 《 節 分 》



『鬼が来たぞ👹 鬼は外！福は内！』

### 《 誕生会 》



『プレゼント、ありがとう❤️』

### 《 創作活動 》



『これから工作にチャレンジします♪』

## 特別養護老人ホームブロン3月の予定

- ひな祭り 3日(火)      ■ 店屋物 21日(土)      ■ 誕生会 22日(日)
- 理美容 9日(月)・11日(水)・31日(火)

## 厨房だより

### 捨てたらもったいない！ブロッコリーの「芯」に秘められた「真の実力」

2026年度から、私たちの食卓に欠かせない「指定野菜」の仲間入りを果たすブロッコリー。実は今、これまで捨てられがちだった「芯(茎)」の部分が、その栄養価の高さから大きな注目を集めています。

「芯は硬くて食べられない」と思っていませんか？ 実は、芯の糖度はあのモコモコした頭の部分の約2.5倍もあるのです。さらに、ビタミンCや食物繊維、カリウム、カルシウムもたっぷり。特にビタミンCの含有量は、頭の部分よりも芯の方が高いことが分かっています。

調理のコツは、ピーラーなどで厚めに皮をむくこと。茹でて刻めばハンバーグの具になりますし、浅漬けにしても絶品です。私のおすすめは、アスパラの代わりに芯を使った「肉巻き」。ぜひ今日から、芯まで丸ごと味わってみてください！  
栄養課：S・N 記



## ケアハウスリヒト

### 【2月のご様子】

今年の節分は穏やかで暖かな日だったこともあり、多くのご利用者が集まった「豆まき」となりました。登場した鬼に向けて、ラウンジがいっぱいになるほど元気よく豆をまいていただきました。

また、15日(日)に開催された誕生会では、2月生まれの方お二人をお祝いさせていただきました。ミニブーケとメッセージカード、そしてご利用者代表からの温かい「お祝いの言葉」が贈られ、お二人とも大変喜ばれていらっしゃいました。

相談員：E・W 記

#### 《 節 分 》



『鬼は～そと!、福は～うち!』

#### 《 誕 生 会 》



『お誕生日、おめでとうございます 🌸』



### ケアハウスリヒト3月の予定

- |        |              |       |        |
|--------|--------------|-------|--------|
| ■ ひな祭り | 3日(火)        | ■ 誕生会 | 29日(日) |
| ■ 理美容  | 9日(月)・11日(水) |       |        |

## グループホームブロン

### 【2月のご様子】

7日(土)・8日(日)の2日間にわたり、ブロン隣の町内会館で開催された「市場町内会文化展」へ、ご利用者の皆様と見学にまいりました。今年もグループホームからは、手作りのパズルや、桔梗の飾り物などを出展いたしました。皆様の器用さが光る、とても素晴らしい作品でした。

また、25日(水)のおやつ作りでは、旬のイチゴをふんだんに使ったケーキ作りを行いました。皆様の手際がよく、あっという間に素敵なイチゴケーキが完成しました。召し上がった皆様からは、「とっても美味しいね」と満足なお声がたくさん聞かれ、笑顔いっぱいのひと時となりました。

介護職員：T・Y 記

#### 《 文化展 》



『いろいろな作品が展示されていました』

#### 《 おやつ作り 》



『手際よく調理していきます 🍓』 『完成です。とっても美味しそう 🍰』

### グループホームブロン3月の予定

- |        |        |         |              |
|--------|--------|---------|--------------|
| ■ ひな祭り | 3日(火)  | ■ おやつ作り | 3日(火)        |
| ■ 昼食作り | 22日(日) | ■ 理美容   | 9日(月)・11日(水) |

## 【2月のご様子】

「鬼は一そと！福はうち！」。今年もデイサービスに赤鬼・青鬼がやってきました。皆様の元気な掛け声で、にぎやかな豆まきとなりました。

ところで、地域によっては、豆まきの時に「鬼はうち、福もうち」と言う所もあるそうです。鬼は邪悪な存在ではなく、神様やご先祖様の霊として大切に祀られているからだとか。実はこのお話、ご利用者が教えてくださったことです。人生の先輩からまたひとつ、素敵な「豆」知識をいただくことができました。

介護職員：Y・I 記

### 《 節分週間 》



『鬼が来たぞー👹』



『ダルマ鬼と記念撮影📷』



『デザートは、赤鬼の練り切りでした！』

## デイサービスブロン3月の予定

- ひな祭り週間    2月25日(水)～3月3日(火)
- お花見    桜が開花次第開始します

## 第21回「ブロン祭り」のご案内

今年も「ブロン祭り」を開催させていただくこととなりました。地域の皆様との交流が、より一層深まることを願いまして、下記のとおり実施いたします。皆様お誘いあわせの上、ぜひともご来場くださいますよう、ご案内申し上げます。

★日 時：**5月17日(日) 10:30～13:30** (雨天決行)

★場 所：ルストホフ志木 ブロン

★内 容：

10:15 開場 (2階多目的ホール)

10:30 開演 慶應義塾志木高校「ワグネル・ソサイエティー男声合唱団」によるコンサート (人数制限あり)

11:00～ ミニバザー、各種模擬店

12:30～ ミニ抽選会

※当日は、高齢者疑似体験、記念撮影(先着順)、福祉用具体験などの催し物もあります



### 【お願い】バザー用品のご寄付を募っております

ご寄付頂けるお品がございましたら、ぜひご提供くださいますよう、あわせてお願いいたします。ご連絡を頂ければ受け取りにお伺いいたします。デイサービスご利用の皆様は、送迎の際に職員へお渡しいただければ幸いです。なお、お願いをしているところ大変恐縮ではございますが、衣類、タオル、シーツ、カバン・バッグ、文具、雑貨類は**未使用のもの**、また、食品は**未開封**の状態でご提供期限が長めのもの(海苔、お茶、缶詰、調味料など)をお願いいたします。

**4月30日(木)まで受付しております**ので、何とぞよろしくお願い申し上げます。

「ブロン祭り」実行委員会