



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『桜が教えてくれること』

社会福祉法人 ルストホフ志木  
総合副施設長 渡辺 栄一

今年も3月下旬から、ルストホフ志木周辺の桜が見ごろを迎えました。ご入居者・ご利用者は、天気の良い日には散歩や写真撮影を楽しまれています。

さて、全国で見られる桜、特にソメイヨシノは現在、大きな危機に直面しています。公園の老木が折れて歩行者がケガをするといったニュースを聞く機会が増えましたが、戦後や前回の東京五輪の時に一斉に植樹された桜の木は、いま一斉に寿命を迎えています。各地のお花見スポットの桜も、どことなく寂しげな見栄えになりつつあります。

若い苗木を植えて世代交代をすることで解決できそうですが、人間の都合でそれも難しいようです。1998年の河川法改正により、原則として川の堤防に木を植えることはできなくなりました。また都市部を中心に、道路拡張や無電柱化などのインフラ整備のために、桜の木は排除の対象となっています。その他、花吹雪がコンクリートに落ちて滑りやすくなり清掃に費用がかかることや、お花見シーズンの交通渋滞、ゴミ問題など、桜に纏わる負の部分も無視できません。

しかし、こうした危機はすべからず人間が引き起こしたことではないでしょうか。明治政府は旧時代の文化を一掃すべく、自生する山桜や他の里桜をソメイヨシノ一色へと変えていきました。ところが第二次大戦が始まると燃料の薪として伐採し、戦後の焼け野原に再び植樹されたソメイヨシノは、先述した通り寿命という危機的状況を迎えています。

奈良時代（当時は梅）から平安時代（桜を愛で始める）を経て、江戸時代に全盛期を迎えたお花見の風習。ソメイヨシノだけでなく、江戸時代のように多彩で多様な種類の桜が育つ環境を作ることが、人間と桜にとって明るい未来につながるのではないのでしょうか。翻って、先代理事長から受け継がれている当法人の「自然との共生」という思想を、今後も大切にしていきたいと改めて思います。

世の中にたえて桜のなかりせば 春の心はのどけからまし

在原 業平（古今和歌集）

（この世の中に、全く桜というものがなかったなら、

春を過ごす人の心はどんなにのどかであることでしょう）

## 【3月のご様子】

3月3日(火)にはひな祭りを開催いたしました。ホールに飾られたひな飾りを囲んで記念撮影を行いました。その際の皆様の穏やかな表情が大変印象的でした。また、おやつの中には、おひな様をかたどった練り切りをお出ししました。目の前に置かれた練り切りをご覧になると、「可愛らしくて、食べるのがもったいないわ」、とためらわれる方もいらっしゃいましたが、実際に召し上がられると、「甘くてとっても美味しいね」と、皆様嬉しそうな表情を浮かべておられました。

介護職員：H・N 記

### 《 ひな祭り 》



『綺麗でかわいいね❤️』



『ひな飾りと一緒に、はい、チーズ🇯🇵』



『おひな様の形をした練り切りです🍡』

## 特別養護老人ホームブロン4月の予定

- お花見 ~4月上旬頃まで
- 店屋物 11日(土)
- 誕生会 26日(日)
- 理美容 6日(月)・13日(月)

## 厨房だより

今月は「筍」と「菜の花」のデトックス効果と「煮物のレシピ」をご紹介します

### < 筍 (たけのこ) のデトックス効果について >

・食物繊維が豊富	腸内環境を整え、老廃物の排出を促します
・カリウムのカ	余分な塩分を排出し、むくみ対策に役立ちます
・体にも優しい	低カロリーで満腹感が得やすく、春の体調管理に最適です



### < 菜の花のデトックス効果について >

・栄養の宝庫	ビタミンC・Eが豊富で、高い抗酸化作用が期待できます
・血流改善・疲労回復	鉄分や葉酸が、春特有の疲れを和らげてくれます
・ほろ苦さの効能	独特の苦みが自律神経を整え、春の不調(だるさ・眠気)を解消してくれます



これらの特徴を活かした、「筍」と「菜の花」の煮物を作ってみましょう!

#### 【材料 (2~3人分)】

筍(下ゆで済)・・・150g	菜の花・・・1束	だし汁・・・200ml
醤油・・・大さじ1	みりん・・・大さじ1	砂糖・・・小さじ1

#### 【作り方】

1. 筍は食べやすい大きさに切り、菜の花はあらかじめ下ゆでして水気を切っておきます
2. 鍋にだし汁・醤油・みりん・砂糖を入れて火にかけ、筍を5~6分ほど煮ます
3. 菜の花を加え、さっと1~2分煮てから火を止めます
4. そのまま置いて、粗熱が取れるまで待つと味がよく染み込みます

#### 【ポイント】

- ・菜の花は煮すぎると色がくすんでしまうため、仕上げに加えるのがコツです
- ・醤油を「白だし」に変えると、より彩り豊かで上品な春の味に仕上がります
- ・冷めても美味しくいただけるので、常備菜(作り置き)にも適しています



栄養課：T・I 記

## ケアハウスリヒト

### 【3月のご様子】

日に日に暖かさが増していく中、リヒトでは「ひな祭り」や「お花見」など、春の行事を開催いたしました。3日(火)のひな祭りでは、天井まで届くほど大きなひな飾りと一緒に記念撮影を行いました。また、20日頃に開花した桜は下旬には見頃を迎え、ご入居者の皆様は、満開となった桜を愛でながら、思い思いに散歩を楽しんでおられました。見事に咲いた桜の横に立つと、「一枚撮って」と、こちらでも記念撮影のリクエストが次々とあがっていました。

相談員：K・S 記

#### 《 ひな祭り 》



『おひな様と一緒に📷』

#### 《 お花見 》



『桜を背景に、こちらでも📷』

#### 《 誕生会 》



『おめでとうございます🌸』

### ケアハウスリヒト 4月の予定

- お花見 ～4月上旬頃まで
- 理美容 6日(月)・13日(月)
- 入居者懇談会 10日(金)

## グループホームブロン

### 【3月のご様子】

3月は『自分で選ぶ』をテーマに、行事を開催いたしました。ひな祭りの日には、市内で評判のお店から取り寄せた色とりどりのケーキを準備して、皆様に「一番食べたいもの」を選んで召し上がっていただきました。また、22日(日)には、お寿司を楽しむ時間を持ちました。事前にお好みのネタを選んでもらい、届いたお寿司を堪能していただきました。「素敵なケーキね」、「あなたのも美味しそう」、「お寿司、久しぶりに食べたわ」といった声が聞かれ、皆様心ゆくまで楽しんでいただけたようです。

いよいよ春となりました。4月も皆様と楽しい時間を過ごせる行事を開催します。お楽しみに♪  
介護職員：S・K 記

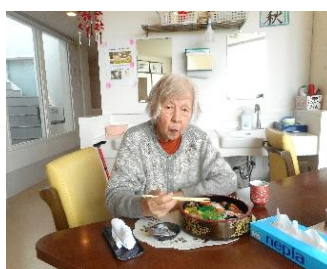
#### 《 3月の行事風景 》



『セレクトケーキ🍰』



『新鮮なネタのお寿司。美味しかったですね🍣』



『皆様と一緒にお花見🌸』

### グループホームブロン 4月の予定

- お花見 ～4月上旬頃まで
- ミニお好み焼作り 25日(土)
- 蒸しパン作り 19日(日)
- 理美容 6日(月)・13日(月)

## 【3月のご様子】

今年もデイサービスでは、2月25日(水)～3月3日(火)までの期間を「ひな祭り週間」として、ご利用者の皆様に「桃の節句」を楽しんでいただきました。

桃の花とともにひな人形が飾られたフロアは、春の訪れを象徴するかのような明るい雰囲気になっていました。午後のティータイムには、道明寺や桜餅、甘酒などが振舞われ、それらを召し上がった皆様の穏やかで嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。

介護職員：M・M 記

### 《 ひな祭り週間 》



『フロアに飾られたひな人形 🍡🍡』



『おひな様と一緒に。皆様、とっても素敵な笑顔でした❤️』



## デイサービスブロン4月の予定

- お花見 ～4月上旬頃まで

## 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・ソサィエティー 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。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、雑貨類、文具等は 未使用のもの、また、食品は 未開封 の状態で賞味期限が長めのもの(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、何とぞよろしくごお願い申し上げます。

「ブロン祭り」実行委員会