



つかさ通信

平成25年 4月 1日発行
第 39 号

社会福祉法人 博学会
ケアハウス つかさ
札幌市白石区北郷9条3丁目3番10号
(TEL) 876-3771
(FAX) 876-3776

入居者の皆様へ

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋 威

今年も長く厳しい冬を越し、一步步春が近付いてきています。道路の両側にそり立つように積まれた雪は如実にその過程を示し、まるで地層のように白黒の模様が刻み込まれています。でも、それももうすぐ融け水に還っていきます。待望の季節、春の到来です。そして春と言えば桜を思い起させます。

万葉集の中に桜を詠んだ歌があります。「あしひきの山桜花日並べてかく咲きたらばいたく恋ひめやも」これは724年頃に今の和歌山県辺りで山部宿禰赤人(やまべのすくねあかひと)という人が詠んだもので、「もしも山桜が何日も咲いていたら、こんなに恋しくはないだろう」という意味です。春だけ咲くからこそ、咲くまでの期待や花を見た時の喜びがあるのだと教えてくれます。これからつかさは「お花見ツアー」などの外出行事が始まります。その季節だけに感じられる空気や景色を、皆さんと一緒に体験できることを楽しみにしております。

★小さな思いやり



店やホテルなど、個室トイレでトイレットペーパーの先が三角に折られているのを見かけます。そもそも三角折りにしているのは、清掃員がトイレの掃除を完了した証として折っています。一般的には、この目印はトイレットペーパーの三角折りと言えば伝わるわけですが、実はこの三角折りに正式な名前があり、それは「ファイヤーホールド」と想像以上にカッコいい名前を持っているのです。

元々この三角折りがされたのは、消防署がはじまりだと言われています。消防署では火災が起きると、いついかなる時でも出動する必要があります。トイレットペーパーを三角折りにしておけば、次に使う人がペーパーを取りやすくなり、トイレの時間を数秒短縮することができ、一分一秒を争う消防だからこそ、時間短縮の為の様々な工夫がされていたわけですね。

自分だけが良ければいいとつい考えてしまいがちですが、次に遣う人が使いやすいようにという、心遣いを大切にしていきたいものですね。



★「タケノコ(筍)」のお話



「タケノコ(筍)」は私達道民にとって、あまり馴染みの薄い食材ですが、とてもヘルシーな低カロリー食品です。エネルギーが少なめで、タンパク質や食物繊維、ビタミン類などの栄養素がとっても豊富に含まれています。竹の子の食物繊維は、100グラム当たり3グラムもあります。この数字は、「食物繊維が豊富」と定評がある、他の食材と比較しても、極めて高いことが分かります。食物繊維の他にビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類も含まれていますので、美肌効果もあります。

【タケノコ(筍)に含まれる有効成分と効用】

- 食物繊維は腸内の老廃物や有害物を排泄する働きがあり、大腸がんの予防に役立ちます。またコレステロールの吸収を妨げる作用もあり、動脈硬化の予防に役立ちます。
- チロシンは脳の神経伝達物質の材料となり、脳や神経の働きを活発にして記憶力や集中力を高める働きをします。また甲状腺ホルモンの合成や髪の毛の黒いメラニン色素の合成にも関わります。
- アスパラギン酸は弱った胃腸を整え、食欲を増進する働きがあります。

私達道民にとって、気軽にタケノコ掘りに行きましょうとは簡単には行きませんが、タケノコは4月が旬の季節でもありますので、是非皆様に食して頂きたい食材の一つでもあります。

もちつき大会が開催されました



おもちはずきたてが一番美味しいですよ!

12月28日「もちつき大会」が行われました。入居者様も手伝って下さり、職員と交代でつきました。入居者様の中には「昔はよく家族総出でもちつきしたもんだ。」と、経験されている方もたくさんいらっしゃったので、もちのつき加減を見て頂き、本当に助かりました。つきたてのおもちは当日のお昼ご飯で、皆様に召し上がって頂きました。おもちはずきたてだけに、とっても柔らかく美味しかったです。



節分豆まき大会が開催されました

2月1日「節分豆まき大会」が開催されました。今年の年男・年女の方は8名いらっしゃいました。当日は袴(かみしも)を着て福を呼ぶ豆を撒いて頂き、皆様はその豆を拾い今年の安息と健康を祈願しました。今年も良い年でありますように、職員も心より願っております。年男・年女の皆様、本当にお疲れ様でした。



こっちゃんにも豆撒けて!

ひなまつりパーティーが開催されました



3月1日「ひなまつりパーティー」が開催されました。今年も「琴伝流あすか会」の皆様が大正琴の演奏を披露して下さいました。叙情歌から歌謡曲まで幅広く、合計13曲もの演奏を披露して下さい、入居者の皆様も大変満足な様子でした。大正琴の演奏会は約1時間程で終了しましたが、その後入居者の皆様に甘酒と雛あられを食して頂きながら、気の合うお仲間同士で談義に花を咲かせ、とても楽しそうでした。雛飾りは2週間程前からつかさの玄関ホールに飾りましたが、雛飾りの【つかさの雛飾りです】華やかな雰囲気でお仲間の方々を和ませてくれました。最後にボランティアでご協力頂きました「琴伝流あすか会」の皆様、本当にありがとうございました。心より感謝しております。

