



# けやき苑 友の会

3月のスケジュール

今年も、ひな祭りの時期になりましたね。  
 けやき苑の玄関にも、木曜日「生活を考える会」の利用者の  
 方々が製作されたつるし雛が、ひな壇に華をそえています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ランチ サービス	6
7	8	9	10	11	12 ランチ サービス	13
14	15	16	17	18	19 はばたけによる 販売会 ランチサービス	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24 野崎保育園児の 卒園を祝う会	25	26 ランチ サービス	27
28	29	30	31	今月のギャラリーけやきは 「はがき絵」です。		

「暑さ寒さも彼岸まで・・・」といわれるように、3月になると、桃の節句や桜の開花情報、お彼岸といった、春を告げる話題が多くなってきます。

けやき苑のお食事も、3/1(月)~3/6(土)まで、『ひな祭り週間』という事で、皆様のリクエストメニューを取り入れた特別メニューを予定しています。おたのしみに

## お知らせ

健康増進法により、3月1日から、皆様の健康を守るため、けやき苑では「館内禁煙」を実施させていただきます。

喫煙をされる方は、玄関外の喫煙所のご利用となります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

## 介護教室のご案内

『ストレスとうまくつき合うためのコミュニケーション術』  
 ~周囲との協力関係を築くアサーティブネスのすすめ~

日程：3月13日 13:30~16:00 1回目

3月20日 13:30~16:00 2回目

(2回コースですが、1回のみ参加でも構いません)

場所：けやき苑 食堂

# 節 分



2月3日に恒例の豆まきを行いました。

職員が扮する赤鬼、青鬼めがけて利用者の皆さんの「鬼は外、福は内」と元気な掛け声、それと共に赤玉、白玉のあらし。鬼達が逃げ回る中、祓を着た年女登場、再度の掛け声と落花生に追われて鬼もついにほうほうのていで逃げ去りました。

今年のけやき苑では、96歳の方を筆頭に13名の方が年男年女を迎えられました。この日は代表者が、元気なパワーを見せてくださいました。

寒い冬空に「早く春が来い」と呼びかける、そんなひとコマでした。

この記事は、東京弘済園ホームページ「職員の日誌」にも載せています

## 新企画 栄養士 千賀子のちょっといい料理のはなし

今回から、けやき苑の栄養士の登場です。「かんたん料理レシピ」や「料理に関するちょっとしたいい話」など、皆さんの役に立つ話題を載せていきます。  
お楽しみに・・・

### ～その1～ 調味料のさ・し・す・せ・そ

皆さんは「調味料のさしすせそ」をご存知ですか？

<さ：砂糖 し：塩 す：酢 せ：醤油 そ：味噌>の順に味付けをする・・・ということは常識！とおっしゃる方も多いはず。ではその理由は？

一番に砂糖を入れるのは、砂糖は塩より粒子が細かいため、先に味付けをしないと味がしみ込みにくくなるからです。

例えば、肉じゃがなどの煮物を作るときのポイントは、

初めは砂糖だけで甘みが中にしみ込むまで煮る

醤油は3から4回に分け加減しながら入れていく

みりんは最後に入れると『照り』が付き、煮たものも固くならない。

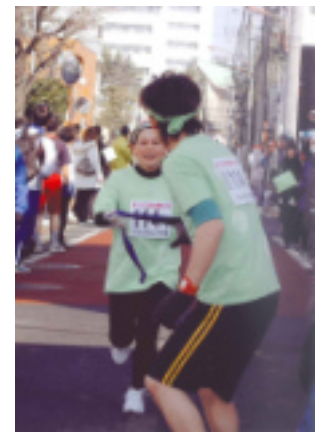
これは、魚や肉などを煮るときも同じです。試してみてください。

2月14日(日)は、前日までの雨模様とはうってかわっての晴天！今年も総勢200チームが参加しての、三鷹市民駅伝が開催されました。

けやき苑からも有志3名が出場しました。

利用者の方が作られた「手作り応援旗」と、寒い中沿道に出られて応援して下さった利用者の方々の、あたたかい声援にパワーをいただき、何とかたすきをつなげることができました。

**応援ありがとうございました！**



第3中継所(井口コミュニティセンター)では、坂田職員から小曾根職員へ「たすき」が渡されました。