

サンライト便り

笑顔満開 春爛漫



私たちの活動を紹介します♪

◆ WHAT'S SUNLIGHT? ~ひな祭り編~



ももちゃん



- ◆ 理学療法士による介護指導 ~スマホ首改善体操~
- ◆ 春の恵みのおかずレシピ
- ◆ Information

発行：複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地：〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター

春の恵みのおかずレシピ

「春キャベツとあさりの酢味噌レシピ♪」

春キャベツは、巻きがふんわりして、葉が柔らかくみずみずしいのが魅力です。「春キャベツ大好き!」という方も多いと思います。甘味と食感の良さから、生食やシンプルな和え物などで美味しくいただけますね。

材料(4人分)
 *キャベツ 1/6玉
 *あさり 適量 (お好みで)
 *カニカマ 適量 (お好みで)
 *合わせ味噌 小さじ4
 *砂糖 大さじ1.5
 *酢 大さじ2



- ① キャベツはさっと湯通しし、水を切る
- ② あさり(冷凍)を茹でて解凍しておく
- ③ 酢味噌の材料を合わせ、キャベツとあさりとカニカマを和える

◆豆知識◆

春キャベツに豊富に含まれるビタミンCには、免疫力を高める働きがある為、風邪などの病気にかかりにくくなります。あさは、タウリンの他、鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロール値を下げたり、動脈硬化や高血圧を予防したりする効果があります。



介護未経験の方大歓迎です
いつでも見学にどうぞ
ほのぼの苑 金築 (介護副主任)

◆採用情報◆



✓詳しい求人情報はこちら

私たちと一緒に働いてみませんか?

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) 53-6700

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

複合型高齢者福祉施設

サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2

TEL (0853) 53-6700 (代)

e-Mail sunlight@icv.ne.jp



Information

◆入居相談 随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円~8万3千円**

*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

*入居一時金等一切なし!

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

職員 募集中

介護はとてもやりがいのある仕事です
一緒に充実した毎日を過ごしませんか?
ケアハウスふるさと苑 馬庭 (介護主任)



風通しの良い職場です。私たちと一緒に頑張ってみませんか?
ほのぼの苑 長澤 (介護副主任)

編集後記

「春」は始まりの季節であり、新しい出会いに胸を躍らせている人もいらっしゃるでしょう。有名な清少納言の随筆「枕草子」の冒頭に「春はあけぼの」とありますが、四季折々の美しい瞬間を味わうこともまた、春夏秋冬のある日本の魅力と言えますね。今年は皆さんの景色を眺めに少し足をのぼしてみたいものです。

桃の節句

ひな祭りにちらし寿司を食べるのはなぜ？

旧暦の3月3日は現在の3月上旬～4月中旬。ちょうど桃の花が咲く時期ですので、桃の節句とよばれるようになりました。

また、桃は中国では病気や災いを寄せ付けない木とされていて、とても縁起の良い植物なのです。

では、なぜひな祭りにちらし寿司を食べるようになったのでしょうか？具体的には定かではありませんが、お祝いの席の食事として「ちらし寿司」が定着したのは江戸時代といわれています。

ひな祭りに食されるようになったのは大正時代以降と考えられています。



*ほのぼの苑 作品 ひな祭

「寿司」は「寿」を「司る」という漢字を用います。そこから、おめでたい時には頻繁に食されるようになりました。中でも、ちらし寿司は見た目も華やかで豪華。女の子の健やかな成長を願うひな祭りにはぴったり！ということで、ひな祭りにちらし寿司を食べるのが一般的となったようです。

サンライトのお寿司は美味しいですよ♪



*人気メニュー「ちらし寿司」

出雲地方のひな祭り

ここ出雲地方では、ひな祭りを旧暦で祝う風習が残っています。今の暦でいう4月3日頃なので、この時期に初めて出雲を訪れた人は、訪問先の家でひな人形を見つけ、不思議に思うようですね。「もう4月なのに、まだおひなさまが飾ってあるなんて」と。

また、女の子が無事に成長することを願って「ひな餅」というカラフルなお菓子を作るのも出雲ならではの（松江では「花もち」と呼びます）の風習です。生地を練って餡を包み、専用の型に入れて蒸して作られますが、ピンクや黄色など色を付けた生地を使うので、彩がとてもきれいな和菓子です。



おやつの中には可愛らしいお雛様のお菓子をいただきました



『桃』に込められた願い

百歳（ももとせ）まで
生きられますように
健康長寿をお祈りいたします

『スマホ首改善』体操！

現在、スマホを使う方が増えてきている中、長時間の前かがみの姿勢が続き、気づいたら首や肩がガチガチに緊張していたという方も多いと思います。また、こりを招くだけでなく、首が埋もれ二重顎の原因にもなる、いわゆる『スマホ首』に対してのストレッチをご紹介します。

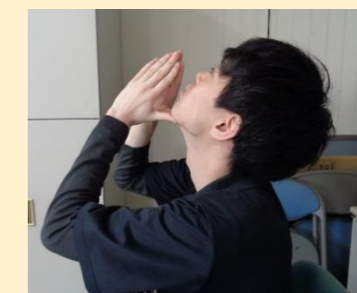


前に突き出た『スマホ首』は、平均で5kgにもなる頭の重さの約3倍、首に負担がかかると言われていています。この時、もっとも縮むことになる筋肉が、耳の付け根あたりから鎖骨に付いている胸鎖乳突筋(きょうさにゅうとつきん)という筋肉です。ここの筋肉を伸ばしていきます。

① 顔の正面で両手を合わせ、脇を絞めて親指を顎に引っ掛けます。親指で顎をゆっくり押し上げ胸鎖乳突筋を伸ばし10秒間キープする。



② 親指で顎を押し上げ、顔を右斜め上に向けていき、左の胸鎖乳突筋の伸びを感じ10秒間キープする。



③ 今度は逆に顔を左斜め上に向けていき、右の胸鎖乳突筋の伸びを感じ10秒間キープする。



*スマホ依存（使いすぎ）にも注意しましょう！

★胸鎖乳突筋の緊張をゆるめると、前に縮んだ首の位置が真っすぐ整い、結果、首全体の筋肉がほぐれ、顎のたるみも改善します。是非続けてみて下さい。

介護老人保健施設ほのぼの苑の理学療法士による「ちょっと体にイイ話」皆さんに有益な情報を定期的に更新しています。

サンライトの公式 SNS を是非チェックしてみてください！



サンライトの最新情報はこちらから♪