

# 遠波の知恵袋 ～節分編～

# 遠波の季節

## 自作品で仲良し?



「豆まきの由来」  
 豆は「魔滅(まめ)」に通じて  
 無病息災を祈る意味  
 豆まきは一般的に、一家の主あるいは「年男」が  
 豆をまくものとされています。  
 豆まきを使う豆は、炒った豆でなくてはなりません。  
 生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと  
 縁起が悪いからです。  
 自分の数え年の数だけ豆を食べると病気になるらず  
 健康にいられると言われています。



大きな口でガブリ。  
 いっぱい幸福が来ます  
 ように願ってます。

2月号  
 H26 3月10日  
 社会福祉法人正清会  
 多機能ホーム遠波の里

## バレンタインデー



職員が機械を準備して  
 チョコレートフォンデュ甘い匂い  
 に誘われ楽しめました。



## 美容



「心も体も若返った」  
 と喜ぶ利用者さん。  
 もう一度お嫁に行こうかな♪



## 二月誕生日の利用さん紹介

- ・三浦幸恵様
- ・大村弘子様
- ・福岡泰子様
- ・弘中フミエ様
- ・市川成美様
- ・井本昭市様

利用者の誕生日には  
 毎回厨房手作りのケーキ、  
 誕生日カードを作ってお祝いしています。  
 飾りつけは利用者皆さんで楽しんで  
 行っています。

おたんじょうび  
 おめでとう!





# 転ばぬ先の杖

遠波の里では色々な体操を行い、認知症予防や転倒防止に繋がっています。

認知症は体を動かすことで防止に繋がります。一日30分のジョギング（散歩）歩幅を大きくしたり、歩く速度をいつもより上げてみてください。

**ながら運動**は認知症の予防に効果的です。運動だけでは認知症の予防には少し欠けています。しりとりや計算をしながら足の昇降してみてください。二つの事を同時にやることで記憶力を上げてくれるのです。間違えても考えることで意味がありますので行ってみてください。運動をする目安として週に**3回、30分**行うといいです。

30分続けては難しいのでありましたら10分を3回繰り返すことでも効果があります。次回も脳トレを紹介していきます。



## ～家庭でできる簡単レシピ～

桜カルカン（鹿児島銘菓）

材料「15個分」

- ・里芋 150g
- ・米粉 150g
- ・砂糖 60g
- ・水 100g
- ・卵白 2個
- ・桜塩漬け 15個
- ・あんこ 300g

準備

- ①桜の塩漬けの塩抜き
- ②あんこを一人20gの大きさに丸める。「タネ作り」
- ③里芋を皮を剥き摩り下ろす
- ④卵白に砂糖を3回に分けて入れ混ぜる。ツノが立つ硬さ。
- ⑤米粉と里芋を混ぜる。一混ぜ終わった材料にメレンゲを三回に分け入れる。
- ⑥油を塗った器に八分目までタネを入れそこに丸めた餡子を入れ餡子が隠れるよう再びタネをかける。
- ⑦沸騰させた蒸し器に15分入れます。蒸している時に水滴が落ちないように布巾を蓋に被せる。
- ⑧15分蒸しあがり粗熱を取りカップから取り外したら完成です。



遠波の里では小松様より里芋を頂き作りしました。  
皆様喜んで召し上がっていました。ありがとうございます。

## 遠波からのお知らせコーナー

※見学を兼ねてお食事を食べに来られませんか。実際に遠波で作って提供している食事を食べて頂ければと思います。詳しくは下記に問い合わせを宜しくお願い致します。

社会福祉法人正清会  
多機能ホーム遠波の里白松苑  
〒754-0891  
山口市佐山1804-1  
TEL (083-988-2277)  
FAX (083-988-2278)  
ホームページ (<http://www.hakusyouden.jp>)

## 行事予定

- 3月3日（火）：ひな祭り…  
昼食時にちらし寿司おやつの時間に桜餅を作ります。
- ・3月4日（水）：ありの会…ボランティア
- ・3月14日（土）：ホワイトデー…  
お菓子作りをします。
- ・3月21日（土）：クレープパーティー…  
生地から作り、好きな具材を挟み召し上がって頂きます。
- ・3月中旬から下旬：菜の花を見に行きます。  
**4月は花見、遠足、家族会を計画しています。**