



© CanStockPhoto.com

# オレンジホーム通信

令和7年 春号

No.061

発行人：社会福祉法人 緑風会

特別養護老人ホームオレンジホーム

住所：鹿沼市富岡 492-2

☎63-3807 fax63-3803

ホームページ： <http://www.ryokufukai.jp>

## お花見の始まり

古来日本では、お花見は農耕に結びついた宗教的儀式でした。今ではお花見と言えば桜の木を思い浮かべますが、もともと「サクラ」とは「田の神が山から里へ降りてくる時に使う止まり木」という意味を持ち、常緑樹や花の咲く木のことを指していました。桜の花が稲の花に見立てられ、その咲き具合で秋の収穫を占うようになってから、桜に限定されたのだとか。

桜の木に降りてきた田の神を料理や酒でもてなし、秋の豊作を祈ったことが始まりのようです。



## お花見の効果 ～心も体も健康に～

リラックス効果・健康効果・コミュニケーション効果

○桜の上品な香り『クマリン』の効能○

抗菌作用・リラックス効果・鎮静作用・咳止め作用  
血圧低下作用・二日酔防止作用

○ピンク色がもたらす効果○

- ・女性ホルモンの分泌を促す
- ・愛情や思いやりをもたらす
- ・緊張を和らげ、優しい気持ちを引き出す
- ・脳を活性化させる

## ふるふわ♡わらびもちゼリー

【材料】 3～4 個分

- ・わらび餅粉 25グラム
- ・ジュース(今回はアセロラ) 35cc
- ・砂糖(ジュースの甘さで加減してね) 小さじ2
- ・お好みで 白玉団子・フルーツ・ミントなど

【作り方】

- ①わらび餅粉、砂糖、ジュースを鍋に入れ、よく混ぜて溶かす。
- ②鍋を中弱火にかけ、絶えず混ぜる。とろみがついて透明になったら火からおろす。
- ③器に入れ、冷めたら冷蔵庫に入れる。
- ④白玉団子やフルーツ、ミントなどを飾ってできあがり☆

高齢者にとって、  
飲み込みにくい・詰まりやすい食べ物は  
どれ？

カステラ



お団子



刺身



正解は全部！！

理由は、カステラは水分が少なくパサパサ、お団子は粘り気が強く口の中や上あごにつきやすい。刺身はつるっとして喉に入ってしまうから。小さく切ったり、ゆっくり食べたり、水分と一緒に食べるなど工夫しておいしく食べましょう(\*~\*)

## デイサービスセンター(通所介護)

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年から早3か月。その間にも、さまざまなイベントを開催することができました。1月は毎年おなじみの新年会ビンゴゲーム、2月は節分で鬼退治、3月は皆さんでお雛様カレンダーづくりをしました。4月からは新年度。怪我無く安全に皆様とレクや作業を共に楽しみながら元気いっぱい過ごしていければと思います💪



大きな景品  
ゲット!(^^)!



## 特別養護老人ホーム(入所(広域型・地域密着型)・ショートステイ)



鬼と仲良し!?



春はもうそこまで来ています。施設でも、節分には鬼退治を行い、病気や災いを追い払いました。伝統行事に、ご利用者様のたくさんの笑顔が見られました。これからも、懐かしくて楽しい行事、新しい行事も取り入れながら、季節を感じてもらえればと思います。



## 鹿沼北地域包括支援センター

62-9688

### ●身近に潜む、消費者被害に気を付けましょう●

高齢者の「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安に悪質業者は言葉巧みに付け込みます。不安をあまり、親切にして信用させ、大切な財産を狙っています。自宅にすることが多い高齢者は、電話勧誘販売や家庭訪問による被害にあいやすいのも特徴です。被害にあわない秘策は、右の□の中です!

### ●財布を守る秘訣●

- さ 誘い文句にのせられないで
- い 家の戸、財布にしっかり鍵かけて
- ふ 不審な人には注意して
- を お断り上手になりましょう
- ま まずは家族や消費生活センターに相談
- も もしもの時に備えて成年後見制度を利用
- る 留守番、独り暮らしもこれで安全

朝、新聞を取りに外に出るときれいな朝焼けが見られる時期になりました。感動する気持、いつまでも持っていたいですね。 施設長

国民生活センターで検索