

広報

ARUKU

2026/2 / 5号



トトロの飾り物

訪問時、利用者様のご家族様よりかわいいトトロの飾り物を頂きました!!自然のものを活用してこんなに素敵な飾り物が出来上がるなんて素敵ですよ!!



手編みの手袋

利用者様のご家族様より手編みの手袋をいただきました!!温かく素敵な手袋をありがとうございます。支える側の立場であるはずが、いつも利用者様やご家族様のお言葉や笑顔に大きく支えられ、それが大きな励みになっていることにありがたく思うと同時に、その恩をしっかり私たちができる『看護』でお返ししたいと深く思います。

雪だるまを作ったよ

三が日、雪がたくさん積った日に、職員と職員のご家族様が雪かきを手伝いに来てくださいました。おかげさまで作業は早く終わり、その後は雪合戦や雪だるま、かまくらを作り楽しみました。雪だるまは職員のお子さんのリクエストで、バイキンマンをモチーフに作成。寒い中ご協力いただき、ありがとうございました。



HAPPY VALENTINE

材料 (チョコプレート1枚分)

- ・ サイコロチョコ(いちご) ... 50g
- ・ チョコレート 50g
- ・ ドライフルーツミックス ... 適量
- ・ ナッツ
食塩無添加ミックスナッツ ... 18粒程度
- ・ フリーズドライいちごホール ... 2個
- ・ ピスタチオ
スーパーグリーンダイス ... 適量

使用する道具

ゴムベラ / フラワー型シリコン / PC100ボウル



お花模様が可愛い
フルーツとナッツのマディアン

参考: cotta.jp

下準備

トッピングのピスタチオは
160度で2~3分ローストしておく

作り方

1 耐熱ボウルにチョコレートを50g入れ、レンジ500Wで30秒ずつ1分半加熱し、30秒ごとに取り出してチョコを混ぜる。
最初の1分はほぼ溶けていませんが、チョコの場所を変えるとむらなく加熱できるので必ず30秒ごとに取り出してください。



2 1分30過ぎからは10秒ごとに様子を見ながら粒が残っている状態で加熱をやめてシリコンスプーンなどで混ぜ合わせる。34度を超えないように溶かすとマイクリオを使わずに温度調整できます。加熱後に粒が消えていたら34度を超えています。なので粒つぶが残った状態で取り出して混ぜてください。



3 ただ型にチョコを流すだけでなく、細かい模様にチョコが入りすぎず小さな気泡ができるので、まず8g程度チョコを入れ、シリコンスプーンで模様にチョコを擦り付ける。ここがきれいに仕上げるためのポイントです。



4 キレイに模様にチョコを擦り付けたら、残りの7~8gを入れる。同様に味を変えて50gのチョコを工程1・2のように溶かして型に入れる。チョコを型に入れたら、トレーの底をトントンと打ち付け、余分な気泡を抜く。



5 チョコが固まる前にドライフルーツやナッツを乗せ冷蔵庫で20分程度冷やし固める。



6 固まったら、シリコンモールドの周りを引っ張ってから、底からチョコを押し出す



7 マーブルやハート模様にする場合チョコを流したら、ホワイトチョコを10g程溶かし、丸く3か所程垂らす



8 つまようじでぐるっと一周するとハート、2周ほどするとマーブルに。



9 チョコが固まる前にドライフルーツやナッツを乗せ冷蔵庫で20分程度冷やし固める。



ラッピングをして完成!!

Happy VALENTINE'S DAY



安い！からだにいい！ お得な健康おかずレシピ

物価上昇のニュースを耳にする機会も増え、気になる毎月の食費。お金をかけずに健康的な食事を作れないものだろうか？とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。そこで「安い」さらに、「栄養」のある、6食材を使って、家計にやさしくて、栄養満点で、何よりおいしいレシピを紹介します。

からだが喜ぶ 6つの食材



小松菜

鉄

貧血予防



トマト缶

リコピン

肌や髪を
きれいに



たまご

ビタミンD

カルシウムの
吸収を助ける



まいたけ

食物繊維

便秘予防



さば缶

DHA・EPA

血液を
健康に保つ



鶏むね肉

タンパク質

筋肉や臓器
を作る

01 | さば缶とトマトのレンチンカレー

229 kcal 食塩 1.6 g



材料 2人分

さば水煮缶(汁含む) … 190 g
バター … 小さじ1と1/4 (5 g)

(A)

- ・ トマト水煮(カット) … 200 g
- ・ しょうが(すりおろし) … 5 g
- ・ にんにく(すりおろし) … 5 g
- ・ みそ … 大さじ2/3 (10 g)
- ・ カレー粉 … 大さじ1 (6 g)

作り方

- ① 耐熱ボウルにAを入れ、よく混ぜます。さば缶、バターを加え、ラップはせずに電子レンジ(600w)で2分加熱します。
- ② 一度取り出し、さば缶をほぐしながらざっくりと混ぜ、再び電子レンジ(600w)で1分30秒加熱して出来上がりです。



参照 : <https://oishi-kenko.com/recipes/18386>

02 | 卵ときのこのふわふわ蒸し

135 kcal 食塩 1.1 g



材料 1人分

卵(Mサイズ) … 75 g
まいたけ(小房に分ける) … 40 g
サラダ油 … 小さじ1/2 (2 g)
一味とうがらし … 少々

(A)

- ・ にんにく(すりおろし) … 1.5 g
- ・ 塩 … 小さじ1/6弱 (0.8 g)
- ・ 水 … 75 ml

作り方

- ① ボウルにAを入れて塩が溶けるまで混ぜます。卵を入れ、菜箸で白身を切るようにしっかりと溶きほぐします。
- ② 小皿にサラダ油を強火で熱し、まいたけを加え、焼き色がつくまで炒めます。



★ 直径12cm、深さ7cmの小鍋を使用。複数人分を一度につくり場合は、加熱時間を調整してください。

- ③ 1人分量の卵液を2に加え、弱めの中火にかけます。全体がとろっとするまで、木べらで混ぜながら加熱します。
- ④ 蓋をして、ごく弱火で1分30秒ほど加熱します。表面が固まったら火を消し、一味とうがらしを振りま



参照 : <https://oishi-kenko.com/recipes/18386>

Point 調理のポイント

まいたけは焼き色がつくまでしっかりと焼くと、うま味が凝縮しておいしく仕上がります。卵液を加えてからは、焦げつかないように木べらで鍋の縁と底を常に混ぜながら加熱しましょう。

03 | 鶏むね肉と小松菜のオイスターソース炒め

207 kcal 食塩 1.5 g



① 小松菜は4 cm長さに切ります。鶏むね肉は1 cm厚さにそぎ切りにし、酒、こしょうを揉み込みます。Aは混ぜ合わせておきます。

④ 鶏むね肉に片栗粉をまぶします。3のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉に焼き色がつくまで3分ほど焼きます。

② フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、小松菜の茎を炒めます。30秒ほど経ったら葉を加えて炒めます。

⑤ 小松菜を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせます。調味料が全体に絡んだら、ごま油を回しかけます。

③ 小松菜がしんなりしたら、塩を振って混ぜ合わせ、一度取り出します。



Point 調理のポイント

鶏むね肉と小松菜をそれぞれ加熱してから、最後に炒め合わせることで小松菜はシャキシャキと、鶏むね肉はしっとり柔らかく仕上がります。

材料 1人分

鶏むね肉(皮付き) … 100 g
酒(鶏むね肉用) … 小さじ1/2 (2.5 g)
こしょう(鶏むね肉用) … 少々
片栗粉(鶏むね肉用) … 小さじ1/2 (1.5 g)

小松菜 … 100 g
塩(小松菜用) … 0.2 g
サラダ油 … 小さじ3/4 (3 g)
ごま油 … 小さじ1/4 (1 g)

(A)

- ・ 酒 … 大さじ1/2 (7.5 g)
- ・ オイスターソース … 小さじ1 (6 g)
- ・ しょうゆ … 小さじ1/2 (3 g)
- ・ しょうが(すりおろし) … 2.5 g

参照 : <https://oishi-kenko.com/recipes/18386>

知らなかった！



節分を楽しむための豆知識

知っておくと120%楽しめる!?

1. 昔の節分は大晦日に行われていた!?



本来、節分とは文字の通り“季節の分かれ目”である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のこと。

昔は、これらの季節の節目には“邪気”が入ってきやすいとされていたため、見えない、悪いものを鬼に見立てて豆をまき、厄払いをするようになったのが節分の始まりです。

また、今でもお正月を「新春」「迎春」と呼ぶように、旧暦では新年は春から始まっていました。だから、立春前日の節分はいわば“大晦日のようなもの”。今は毎年2月3日ごろにやっていますが、昔は大晦日に相当する一大イベントだったんだそうです。

2. 福豆以外にも特定の物を食べる風習がある



恵方巻

節分には、その年の恵方を向いて太巻きを食べる『恵方巻』の風習があります。無言で1本食べると縁起が良いとされています。なかでも七福神にちなんだ七種類の具材が入った太巻きは特に縁起が良いとされています。

恵方巻の由来には諸説があります。中でも、戦国時代の武士が節分の日に巻き寿司を食べて出陣し、戦に勝利したことが始まりという説がよく知られています。他にも、大阪の花街や江戸時代の習わしに由来するという説があります。



福茶

節分には、福豆を入れあお茶を飲む風習もあります。福茶とは、昆布や梅干し、3粒の福豆を入れた湯飲みにお湯を注いだものです。福豆を食べることと同時に、福豆を入れたお茶も縁起が良い飲み物だとされています。

西暦960年に疫病が流行した際、僧・空也上人が観音様に献上したお茶を人々に施したところ、病が鎮まったと伝えられています。この功績を讃え、村上天皇がそのお茶を「皇服茶」と名付け、万病を祓う習わしとなりました。のちに「服」が「福」に通じることから「福茶」と名付け、万病を払う習わしとなりました。



こんにゃく

食物繊維が豊富なこんにゃくは、体の中をきれいにしてくれる食べ物です。そのため、節分などの1年の節目に食べると縁起が良いとされています。家に住みつく鬼を追い出すと同時に、体のなかの悪いものを出すという目的で食べる地域もあります。

主に四国地方で節分にこんにゃくを食べる風習があります。こんにゃくは別名「砂おろし」とも呼ばれ、体内の毒素を排出するといわれています。



そば

日本の一部の地域には、節分にそばを食べる地域があります。“節分蕎麦”と呼ばれることもあり、旧暦が使われていた頃の名残だといわれています。旧暦では、立春を新年とする考え方があったため、今でいう年越しそばのように食べられていました。

恵方巻の由来には諸説があります。中でも、戦国時代の武士が節分の日に巻き寿司を食べて出陣し、戦に勝利したことが始まりという説がよく知られています。他にも、大阪の花街や江戸時代の習わしに由来するという説があります。



くじら

くじらのような大きな生き物の肉も、縁起が良い食べ物とされています。三陸地方をはじめ、節分にくじらを食べる風習がある地域があります。

主に「山口県」に伝わる節分の食べ物。日本では古くから捕鯨が行われ、くじらは食文化の一つとして親しまれてきました。山口県では江戸時代に北浦沿岸(長門市沿岸)が古式捕鯨の拠点として栄え、明治期には長門と下関が近代捕鯨発祥の地となりました。昭和には下関が南氷洋捕鯨の基地として発展し、現在も郷土料理や行事食としてくじら食文化が受け継がれています。



けんちん汁

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺のお坊さんが作ったといわれている精進料理の一つです。肉や魚を使わず、根菜のみで作るすまし汁で、節分をはじめとする様々な行事でふるまわれていました。昔からの習慣として、節分にけんちん汁を食べる地域もあるようです。

けんちん汁は、もともと「えびす講」や「初午」といった季節行事で振舞われていました。えびす講は七福神の一人であるえびす様をお祀りする稲荷神社のお祭り。けんちん汁は体を温めることを目的に供され、同じく寒い時期に行われる節分の食べ物として定着しました。



3. 節分をやらない苗字がある!?

節分と言えば、「鬼は外～！福は内～！」と言いながら豆をまくのが一般的ですね。その一方、実は豆まきをしなくてもいい苗字の人がいるって知っていますか?? その苗字は、『わたなべ』さんと『さかた』さん。

「わたなべ」 姓が豆をまく必要がない由来

ことの始まりは、平安時代のことです。

丹波国の大江山(現在の京都府)には鬼が住みつき、京の街で悪さをしていました。

鬼たちの首領は「酒吞童子(しゅてんどうじ)」といい、日本三大悪妖怪の一人とされるほどで恐れられていました。

都の人々が困り果てる中、藤原道長に仕えていた名称・源頼光が、鬼退治に向かいます。

源頼光には「頼光四天王」と呼ばれる優秀な家来がおり、その中の一人が“渡辺綱(わたなべつな)”でした。渡辺綱は、酒吞童子を酒に酔わせて討ち取り、さらに敵討ちに現れた鬼・茨木童子(いばらきどうじ)の腕まで切り落としたと伝えられています。

この出来事により、鬼たちは「渡辺という名の者には近づかない」と恐れるようになりました。そのため渡辺さんの家には鬼が寄り付かず、節分の豆まきをする必要がないという言い伝えが生まれました。

「さかた」 姓が豆をまく必要がない由来

また、頼光四天王には、“坂田金時(さかたきんとき)”という武士がいました。

坂田金時は、昔話で知られる『金太郎』が成長した姿とされています。

彼もまた、大江山の鬼退治に参加した一人です。

坂田金時については、渡辺綱のような具体的な鬼退治の逸話は多く残っていません。

しかし鬼たちにとっては、「渡辺綱と共に戦った武士」というだけで十分恐ろしい存在でした。

そのため鬼の間では、『坂田』という名前の家にも近づかず、節分は不要ということです。

「頼光四天王」には、他に“碓井貞光(うすいさだみつ)”・“ト部季武(うらべのすえたけ)”という2人もいましたが、渡辺・坂田の両者が突出して強かったことからこの2人だけが怖がられているそうです。



ACCESS



🏠 石川県羽咋郡志賀町高浜町ヤ13-5



株式会社歩来

ホームケアステーション歩来～Aruku～

TEL (0767) 33-0123

FAX (0767) 33-0015



<https://nursingcare-aruku.com>



@aruku_company_limited

