

2023(令和5)年3月1日(隔月刊)

発行者：社会福祉法人 正吉福祉会  
府中市立よつや苑  
TEL 042-334-8133  
地域包括支援センターよつや苑  
TEL 042-334-8141  
〒183-0035 府中市四谷3-66  
FAX 042-334-8154



## 2023年はおだやかに…と！

晴着の職員とともに新たな年を迎えた喜びで、笑顔を見せ  
てくださる特養ホームのご利用者。今年こそ、おだやかな年  
になるよう祈りながらの新年会でした。新年獅子舞では、  
ベテラン職員と若手職員の組み合わせで、元気な舞を見せ  
てくれました。



羽根つきショーでは、負  
けると昔ながらに墨を塗  
られ。。。大盛り上がり！



## 節分厄払い



2月3日節分は、盛大に豆まきを行いました。「鬼は外」の掛け  
声が大きく響きご利用者の皆様が威勢よく豆を撒き邪気を追  
い払いました。

ちなみに可愛い？お福さんと鬼さん人気です♪男子職員2人  
ですが。。。。

## よつや苑遊歩道に咲く早春の花たち

園芸ボランティアさんたちが  
手入れしてくださっています



## よつや苑ロビーに春が来た♪



毎年、立春を過ぎた頃、よつや苑ロビーに春が来ます。よつや苑創立時の31年前にやってきたおひなさまの登場です。デイサービスご利用者の皆様は、思わず足を止めて「きれいだねえ！」と見入っていらっしゃるようです。幼き日のこと、若き日のことを思い出す方も…。



この4年間はコロナ禍で、地域の皆様に見に来ていただけないのが残念ですが、ご用事やフードドライブ寄付のために玄関窓口にいらした方が、遠くから眺めてくださり、ほんの少し「春」のおすそ分けができたかしらと思っています。

## よつや苑のおすすめ料理【菜の花と卵の炒めもの】



### \*材料(2人分)\*

- ・菜の花 1/2束(約100g)
- ・卵 1個
- ・干しエビ 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2

### \*作り方\*

- ①菜の花を3cm幅に切る
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐす
- ③中火に熱したフライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、溶き卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜ、火が通ったら、取り出す
- ④同じフライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、切った菜の花を火が通るまで炒める
- ⑤炒めた卵を戻し入れ、醤油・砂糖・酒を加えて、味がなじむよう炒める
- ⑥干しエビを加え完成

春が旬の「菜の花」は、栄養価の高い緑黄色野菜で、中でもビタミンCの含有量はトップクラス。風邪予防、美肌効果が期待できます。また、「卵」は、タンパク質はもちろんのこと、脂質、ビタミン、ミネラルなどバランスよく含む「完全栄養食」とも言われます。できるだけ摂りたい食品のひとつです。



5月以降、新型コロナの感染症法での位置づけを、季節性インフルエンザと同様の5類に移行し、対策を緩和していく政府の方針が出ています。「マスクの着用を個人の判断にゆだねる」ということですが、医療機関や高齢者施設、ラッシュ時の電車・バスなどではマスク着用を推奨するという見解も出されています。各所でウィズコロナ・アフターコロナの対策を模索しているところかと思いますが、3月の卒業式では、様々な意見がある中で、悩んでいる学校が多いようです。ひとまず、手洗いや換気などの対策を継続しながら、皆様が良き春が迎えられよう願います。(A.Ohmori)