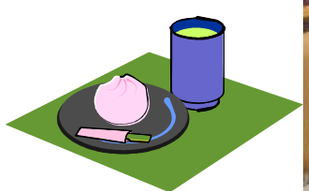
４月号　平成２７年４月発行（第 214 号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683－1
Tel （0826）25－0123
Fax （0826）25－0124

入所おやつ会

３月２９日におやつ会がありました。春にちなんで、お茶菓子は『桜餅』
入所利用者の方々にも楽しんでいただけ、春を感じていただけたと思います。
※レシピは次ページにあります。



3 月 29 日(日)おやつ会を行い、入所者様と桜餅を作って食べていただきました。

・レシピ(約 10 個分)

① 小麦粉 80ｇ、砂糖 40ｇ、白玉粉 24ｇを合わせます。
　そこに、水 120～150 ccを入れ、手早く泡立て器でしっかり混ぜます。
　(クレープの生地くらいのさらさら加減になります)
② ホットプレート 180℃くらい（フライパンだと弱火～中火）にします。
　油を薄くひいて、生地を俵型に薄くのばして焼きます。
③ 表面にプツプツと気泡が出来たらひっくり返します。
④ 両面キツネ色に焼けたらバットや皿に移しておきます。
⑤ 机にラップを敷き、その上に桜の葉(塩漬け)、生地の順にのせ、生地の上に丸めたあんこをのせます。
⑥ ラップごと桜の葉と生地であんこを包むようにパタンと二つ折りにして、皿にのせたら完成です♪

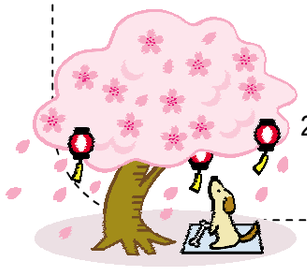
白玉粉が入っているので、もちもちの生地になります。
生地にも砂糖が結構入っているので、しっかり甘いです。甘さ控えめにされたい方は、生地に入れる砂糖を半分にされても美味しく食べられると思います。
今回、生地に食紅や紅麹など入れていませんが、少し入れて、ピンク色の生地にしても春らしくて可愛い桜餅になると思います。
簡単においしい春らしい和菓子が出来ますので、皆さんも是非一度作ってみて下さい。

管理栄養士　石井愛子

4月の行事予定

５日　誕生日会

福本トシコさん（２日）
河野　武子さん（３日）
斉藤ウメノさん（６日）
古田トクヨさん（10 日）
栗栖ハルミさん（21 日）
吉川八重美さん（23 日）
上野マサエさん（28 日）



26 日　お花見会

おま変定てり

「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

第１週目～第４週目
インテリアティッシュケース
花ふきん・ジュニア鯉のぼり
八角飾りラック・刺し子

デイケアお花見ドライブツアー
４月６日（月）～１０日（金）

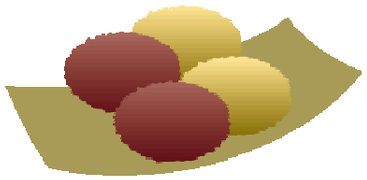
編集後記

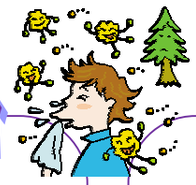
みなさん、こんにちは。新年度が始まりました。風はまだ冷たいですが、春を感じますね。また一歩、前進する勇気が湧いてきます。私事ですが、毎年の事ながら花粉症に苦しんでいます。ですが、思い切って、屋外でお花見でもしようかな？なんて…ポカポカ陽気に誘われて、みなさんも春を探しに出かけてみましょう。

春分の日

お彼岸には、ぼた餅・おはぎが定番ですが、春と秋で呼び方が違います。

春は牡丹の花に見立ててぼた餅、秋は萩の花に見立ておはぎと言うんだそうです。みなさんは、ご存知でしたか？





花粉症対策の紹介

① 花粉症用マスクの使用！
マスクを使用することで吸い込む花粉の量を 1/3～1/6 に減らせるそうです。

② 衣類⇒ウールよりも綿や化学繊維の方が花粉を寄せ付けません。

③ 上手な換気⇒窓は１０㎝開けレースのカーテンを使用し１時間以内にする。

④ 普通のメガネを着用しても目に入る花粉の量を 1/4 に減らせます。

⑤ ガラガラうがい！
風邪予防だけではありません

花粉症症状を防ぐ食品

① ヨーグルト

② ビタミンＣを多く含む野菜や果物（リンゴやイチゴを含むベリー類）スイカにも多く含まれています。

③ アーモンド：マグネシウムが豊富に含まれます。マグネシウムは気管支の筋肉を落ち着け炎症を防ぎます。

④ ケルセチンを含む食品（玉ねぎ等）

⑤ 鮭・いわし・サバなどの魚に含まれるオメガ３脂肪酸はアレルギーが原因で起こる炎症などを抑える働きがあります。