

# 彩幸だより

# 2

令和6年2月1日発行



## ～今月の写真～

入居者さまが植えた蔓桔梗(つるぎきょう)が3年越しで花を咲かせました。日に日につぼみも増えてきています！たくさん花を咲かせてくれるでしょうか？楽しみです(^▽^)

— 編集・発行 —

社会福祉法人 三重豊生会

ケアハウス伊勢度会彩幸

〒516-2102

度会郡度会町大野木 2945-2

TEL 0596(62)2225

FAX 0596(62)4006

ホームページ・Facebook・Instagram  
随時更新しています！

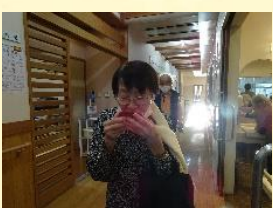




# 元旦お屠蘇



元日の朝、お屠蘇で新年のお祝いをしました。





## \* \* 彩幸のお花の様子 \* \*



花壇に植えたチューリップ、  
芽が出てきました(＾▽＾)／



### 2回目の挑戦

ユーチューブみてたら、シイタケ栽培に興味がありました。オレでもできる？おとしの春、伐採した雑木を1mくらいにカットし、ドリルで穴を20箇所くらいあけ、農業屋で買ってきたシイタケ菌のコルク状のものをその穴に家内と分担して打ち込みました。クヌギ、カシ、ナラの木々に。そしていまは使っていないフコダに水をはり、そこへ菌を打った木をチャポンと入れ、3日くらい漬けてから取り出し、地面に「井」の字に積み、ブルーシートでおおい、中で菌が全体に広がるようにし6月くらいまで途中で水をまきながら全体が白いカビのような状態になるよう観察します。(じつは、全体的にあらわれませんでした)そして7月から木陰に単管パイプで垣をつくりそこへ菌をうった原木を立てかけ、水をとるときシャワーします。やがて冬になったらブルーシートで小屋を作り、そこへ原木を保管し、次の年の6月下旬から外へだしました。8月になってクヌギの原木からシイタケがでてきました。ヤッターと思いきやナラ、カシは知らぬ顔の半兵衛さんをきめこんでいます。 なんてや ... ?

そこでかんがえた挙句、今年の春にクヌギを森林組合に10本注文しました。

ことしこそは ... と意気込んでいます。さて、どうなるやら。笑い

施設長 福永



### 嫌な時期がやってきます

2月に入り1年で一番つらい花粉症の時期がやってきます。毎年ニュースで例年よりも飛散量が何倍になるなど言われますが、彩幸は山に囲まれており目の前に杉や檜があるのであまり関係ないように感じます。車の上が花粉で黄色なっているのを見るたびに、憂鬱な気持ちになります。皆さんのなかにも花粉症の方がみえると思いますので、洗濯物は部屋干しにし室内に花粉を持ち込まないように注意していきましょう。

生活相談員 名古



## 職員コラム



ある日の移動販売「とくとくと〜とくし丸」さんでお買い物をされている入居者の皆さんのかごの中を覗くと、バナナやみかんを買われている方が多かったです。美味しいし、手軽に食べることができて、日持ちもするし、栄養もある。みかんやバナナには「白い筋」がありますね。筋は栄養を運ぶ、人でいうと血管の役割です。バナナの筋は、ポリフェノールが豊富とありますが、つい取ってしまいがちでした。みかんの筋もビタミンが含まれているので取ってはもったいない。私は、みかんの筋を綺麗にとって満足そうな主人を、冷ややかな目で見ています(〜)

相談員兼介護士 松田



### 備えなくては！！

年明け早々の北陸地震。本当に驚きました。次はついに南海トラフ??? (何もできない私はサザエさん募金をしました) 毎年日本のどこかで地震はおきている。なのにここだけ最近地震を感じていない。非常食に水、使いすてトイレ等々、一応避難グッズはそろえてあるのですが、猫の避難グッズがないことに気づき！ネットで注文！おりたたみトイレと2匹が入るリュックを購入🐱はたして咄嗟の時に使えるのかどうか、使わなくて良いことを祈るばかりです。被災された方々の復興を願っています。

相談員兼介護士 松本



### 新しい趣味・・・♡

まさか、自分がハマると思っていませんでしたが、今韓国ドラマにハマっています♡友人からすすめられ、渋々見始めたら・・・おもしろい！！韓国ドラマといえば、冬ソナやヨン様が流行ったのは私が高校生くらいだったでしょうか、その時は全く興味ありませんでしたが、今になって韓国ドラマにハマるとは・・・

趣味が少ないのが悩みでしたが、ひとつ趣味ができました(o^ー^o)

栄養士 村松



穴あきしいどい

答えは次月号へ掲載いたします。

◆空欄に3文字の言葉を入れて、しりとりを完成させましょう。

②  
サ ウ ナ  
↓  
□ □ □  
↓  
ズ ツ ク  
↓  
□ □ □  
↓  
キ ア ツ  
↓  
□ □ □  
↓  
ミ カ ン

①  
ヤ エ バ  
↓  
□ □ □  
↓  
タ ン ボ  
↓  
□ □ □  
↓  
ト サ カ  
↓  
□ □ □  
↓  
ル ー ル

先月号の答え



◆次の漢字4文字は、それぞれ漢字の一部です。組み合わせ  
て二字熟語をつくりましょう(例:糸+吉+女+昏=結婚)

①	音	+	日	+	日	+	月	=	明暗
②	門	+	日	+	寺	+	日	=	時間
③	田	+	言	+	羊	+	糸	=	詳細
④	見	+	立	+	木	+	子	=	親子
⑤	学	+	言	+	五	+	口	=	語学
⑥	売	+	目	+	糸	+	木	=	相続
⑦	丙	+	糸	+	木	+	会	=	絵柄
⑧	音	+	士	+	心	+	心	=	意志





1月1日の昼食後、新年の運試しにおみくじ付のお菓子を引きました。目に入った箱をさっと取られる方、じ〜っくり考えられる方、さまざまでした(^▽^)



**厨房より** 1月初旬に患ったインフルエンザの予後の体調不良が今も続いています。もう若くないな・・・と今年は自身の体調管理にももう少し気をつけてみようかなと思います。健康寿命のカギは腸にあるそうで、腸内細菌を増やす、偏りのない食事を心がけてみようと思います。目指せ、免疫機能アップです！



## ビデオ鑑賞会

～1月27日(土)～



長瀬智也主演「空飛ぶタイヤ」を鑑賞しました。大ベストセラー作家・池井戸潤の作品を映画化！トレーラーの脱輪事故をきっかけに男たちの戦いがはじまります。観る者の勇気を問う、大逆転エンターテインメントです。



## 2月の行事予定

各行事の日程は1階掲示板をご覧ください。

- ・ 節分豆まき
- ・ 初詣&外食ツアー
- ・ 入居者さま意見交歓会
- ・ 折り紙細工
- ・ 喫茶コーナー（2回）
- ・ ビデオ鑑賞会
- ・ 出前
- ・ 買い物ツアー
- ・ 出前図書館

※その他、送迎のある町内の催し物については掲示板にてお知らせします。  
※行事は変更になる場合もあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

# 作品コーナー

—恋くらべ—

だまし舟裏を返せば風車

「なみのりふね」の呪文出てくる

小倉山百人一首は恋くらべ

まず覚えよう一枚札を

水面にも月は映りて淋しかり

さぎ波たてばはかなく揺れる

雨あがり傘の花咲く駅どおり

みぞれもやがて春雨となる

きんぐらふ  
如月

明かるいと思う目覚や浅き春

豆を撒く江戸の話しに花が咲き

寒戻りそば湯恋しき夜更けかな

名セリフ歌舞技の声や春さそう

如月の呼びな美しくし古代の書

震災や無情の雪の降りつき

窓の外時雨れる寒さ肌を射す

お互の痛み分け合う冬初め

冷えし身の初湯に体ほぐれけり

ふり返り悔なき道や冬の花

如月や心暖め春を待つ

あつたかい薪の匂いのする暖炉

どこからか鳥の泣き声春を呼ぶ

春隣こぼれて落ちる寒椿

大慈寺や河津桜にメデアア寄る

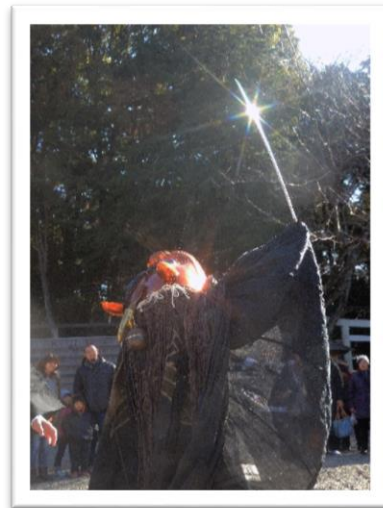
嗚呼凄い年越しコスモス見つけた

花街道冬眠中のカカシかな

見上げれば皇帝ダリア背比べ

日向ぼこ遠いおもいで口ばしり

朝日浴び枯葉の踊り場旋風



写真

— 離宮院の御頭神事 —



パズル作品

— ダイヤモンド富士 —

皆さんからの作品を大募集中です！  
俳句・短歌・絵画・手芸品など……

お待ちしております！