



## ～シリーズ今月の一品～



春キャベツと新玉ねぎのサラダ 材料(2人分)

- ・新玉ねぎ . . . 1個
- ・春キャベツ . . . 3～4枚
- ・ごま油 . . . 大さじ1
- ・すりごま . . . 大さじ1/2～1
- ・かつお節 . . . ひとつかみ(1～2パック)
- ・焼き海苔 . . . 1枚
- ・ぽん酢 . . . 大さじ1～2



- ①玉ねぎは縦半分に切った後、繊維を断ち切る方向に薄く切り、ざるなどに広げて空気にさらす。(オニオンリングの半分程度の形) こうすることで辛みが和らぐ。
- ②キャベツは洗った後、太めの千切りにし、よく洗っておく。
- ③玉ねぎとキャベツを1つのボウルに入れ、ごま油を加えよく和える。
- ④すりごま、かつお節、焼き海苔の順に混ぜながら和えていく。(焼き海苔はちぎりながら加える)
- ⑤器に盛り付け、食べる直前にぽん酢をかける。

春が旬の野菜には、体にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を高めてくれる成分が含まれています。食物繊維やカリウムも豊富で、腸内環境を整えることから、花粉症対策や免疫力アップにもつながります。



火も使わないので洗い物も少なく簡単に作れます！  
旬の野菜を食べて心と体を整えましょう！！

### タオル寄付のお願い

北条の家では掃除等で使用するウエス(古布、タオル等を切った物)やヘルパーが入浴介助で汗取りに使用する手ぬぐいが不足しています。ご家庭でご不要なタオル類、手ぬぐい(未使用のもの)がありましたらご寄付のご協力をお願い致します。



ご利用者の皆さんに裁断していただき、大切にに使わせていただいています。

### 苦情受付

令和6年1月から令和6年3月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

### 編集後記

待ちに待った春がやってきました！  
太陽の光があたっているだけで気持ちはうきうきし、体も自然に動きます。  
さあ、何から始めようか？  
…とりあえず除雪道具を片付けよう。

北条の家 すまいる通信

令和6年4月発行 第17号

社会福祉法人 新井頤南福祉会  
小規模多機能型居宅介護事業所ほのぼの北条  
有料老人ホーム あっとほーむ北条 ヘルパーステーション北条

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

## ～北条の家～

# すまいる通信

第17号

令和6年  
4月発行



今回の表紙は新年度を迎えた記念に撮影した1枚です。

### 基本理念

- 1 人と地域を愛します。  
すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、  
住み慣れたこの地域を愛します。
- 2 確かな介護を提供します。  
専門性の向上を図り、ともに協力し、  
一人ひとりにあった介護サービスを提供します。
- 3 開かれた施設を運営します。  
公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる  
開かれた施設を運営します。



社会福祉法人 新井頤南福祉会  
小規模多機能型居宅介護事業所  
ほのぼの北条  
有料老人ホームあっとほーむ北条  
ヘルパーステーション北条

〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585-1  
ほのぼの北条  
TEL:0255-72-2980 FAX:0255-72-2990  
あっとほーむ北条・ヘルパーステーション北条  
TEL:0255-72-3226 FAX:0255-72-3227  
URL:https://www.araikeinanfukushikai.or.jp





# 北条の家 1月から3月の様子



「いや～!! こっち来ないで!!」



「鬼は外!! 鬼は外!!」



雛祭り御膳



食後の楽しみはお喋り♪



避難訓練しました!



得意の生け花で春のおすそ分け



毎朝の日課のラジオ体操



冬は外出や行事の機会も少ないですが、日々のご利用者同士の交流、豆まきや雛祭り、その時々の壁面飾り作りや生け花、見て楽しい食べて美味しい行事食で季節を楽しまれています。

あっとほーむの毎朝のラジオ体操はご利用者の発案で始まり、今ではすっかり定着し皆さんの“張り合い”になっています。体操の時間になるとお互い「行こうさ!」と声をかけ合われ交流のきっかけにもなっています。スタンプカードもあり参加した日はカードにスタンプを押してもらえます。このスタンプを楽しみに参加される方もいらっしゃいます。北条の家のご利用者の皆さんは冬の寒さにも負けずお元気に過ごされました!

