

# グリーンズ便り

～ 理念 ～

私達はいつも家族がそばにいるような  
安心と安らぎを何よりも大切にし  
人の心を「癒す」ことに全精力を注ぎます。

令和5年4月 茅ヶ崎市  
歴史遺産史跡 旧相模川橋脚

～ 春 号 ～  
令和5年4月 VOL. 37

時候の挨拶に「緑」が多く使われる季節となりました。緑色のイメージといえば、春先に芽吹く草木の初々しさや夏木立に茂る葉の力強さだったり、目の疲れを癒すりラックス効果、そして栄養たっぷりの野菜などではないでしょうか。5月6日は「立夏」夏の兆しが見え始める頃です。散歩や外気浴で薫風を感じながら新緑を満喫しましょう。

## グリーンズファームだより



「無農薬の旬野菜と、新鮮な卵を施設の食卓に届けよう！」との思いで始めたグリーンズファームは今年で16年目を迎えました。野菜の収穫量を追求するよりも、さんさんと太陽を浴びる地植えにこだわり、形よりも旬の味わいを求める栽培スタイルは揺ぎなく続けています。

ご入居者の皆様には食卓に並ぶ野菜や果物で季節を感じ、旬の栄養価の高い野菜を召し上げて頂いています。この取り組みは健康長寿への道しるべになっていると言えるでしょう。食べることの喜びが長く続けられるよう、グリーンズファームはその一翼を担っています。



<野菜栽培状況>

玉葱、大根、ブロッコリー、人参、里芋  
枝豆、じゃが芋（男爵・メークイン・キアガリ）  
サニーレタス、オクラ、ゴーヤ、茄子  
ピーマン、とうもろこし、ズッキーニ  
西瓜、生姜 （4月末日現在）

600坪ある敷地に井戸を整備し、柿や枇杷など6種類の果樹、  
平飼い鶏舎に30羽の烏骨鶏、そして現在16種類の野菜を栽培中。

毎年、春夏野菜の苗作りを施設の庭でご入居者の方々にお手伝い頂いています。今年も寒さ緩んだ日に「苗用ポットに土入れと、5種類の野菜の種蒔き」という野菜作りの第一歩を担っていただきました。春の陽気が進むにつれて苗は成育の勢いを増し、植え頃を迎えた順に畑へ運ばれます。種まきレクリエーションで自ら手掛けた苗が、いつの日か実をつけ自分の食卓へ戻ってくるという循環はグリーンズならではの園芸療法なのです。



ゴーヤ、西瓜、オクラ、ズッキーニ、ピーマンの  
5種類の苗が250ポット完成。

# お花見散歩



3月後半あたりから桜の満開の頃までは、お散歩強化WEEKとして積極的にご入居者の皆様を公園や海へお連れしました。お花見を楽しめる期間は、案外雨に見舞われ「花冷え」となってしまうことも多いので、お天気の良い日は午前、午後で数組に分かれ、一人でも多くの方が外出できるようにしています。

## 柳島第二公園に咲くソメイヨシノ



柳島第二公園に咲く草花の手入れ作業をされている方がいました。植え付け～手入れまで地域の方によって、公園が美しく保たれています。

規模は小さくても、中央に位置する花壇には色とりどりの花が咲き、魅力いっぱいの広場です。

## 茅ヶ崎



湘南しらすと筍ご飯  
 鮭の西京味噌マヨ焼き  
 桜海老のだし巻き玉子  
 アスパラの肉巻き  
 合鴨の生ハムとアボカド  
 春キャベツメンチカツ  
 ～コールロー添え～  
 筍煮メと海老しんじょ  
 フルーツとミニ大福



夕桜を眺め、松花堂弁当を召し上がりました。次第に空の色は刻々とほの暗くなり、窓辺からはライトアップされる夜桜へ移り変わるまで楽しむことが出来ました。

## 鎌倉



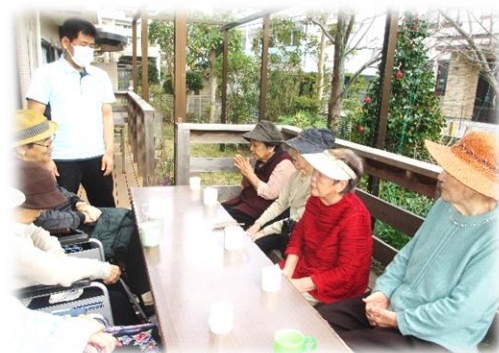
あさりご飯  
 鮭の香味焼き  
 ズワイガニのコロッケ  
 春キャベツの肉入りテリニ風味  
 うなぎの玉子焼き  
 筍煮しめ  
 菜花の辛子和え  
 フルーツとミニ大福



# 春の外気浴



外気浴が心地よい季節となりました。いつものレクリエーションにプラスαして、屋外でお茶を飲んだり、日差しを背中を感じながら体操をしています。日光が身体のリズムを整え、光る風からリラックス効果を得られるよう取り組んでいます。



「シャボン玉をキャッチしてみよう!」



# お料理クラブ



## ～ソース焼きそば と たこ焼き 編～

旬の春キャベツをたっぷり味わおう！

春キャベツは、巻が柔らかく葉がみずみずしい、ざっくり切って大丈夫ですよ。包丁を握る手も、だんだん感覚を思い出しましたね。



ホットプレートで作るソース焼きそば。みんなでワイワイしながら豚肉、野菜を炒め、続いて麺を入れたら粉末ソースを投入。昔ながらのこの香りが「うーんったまりませんねえ」

続いてたこ焼きプレートに替えて、じゃじゃん焼きましょー！キレイな丸にするには結構難しいですね。たこパ慣れた職員が助っ人に入ったら、あら上手。あつという間にくるりと回転しました。

たこ焼きの具を1つ1つ入れる



あなた  
上手ね～



青のりと削りカツオ、紅ショウガをのせ出来上がり

ソースの香り漂う、焼きそば&たこ焼き♪



## 行事アルバム



2月



節分「豆まき」鬼が現れましたよ！

3月



雛人形をみんなで飾ろう  
「えっと、これは誰かな…？」

4月



「桜のコースター」作りレク  
心待ちにしているお花見のときに  
使うコースターを桜の模様入りで  
作ってみました。ワクワクするね♡



## お抹茶のおもてなし



3月3日 桃の節句レク

ご入居者様で茶道の経験のある方にお茶を点でて頂きました。皆様には身構えずに美味しくお茶を味わって頂けることを第一に、おもてなしの心でレクリエーションとして行いました。



# 手作りおやつ 蓬饅頭 編



春から初夏にかけて若葉が食用にされる「蓬」(ヨギ)。この時期になるとグリーンズファームでもあちらこちらに蓬が群生します。ビタミン、ミネラル、βカロテン等々の栄養が豊富に含まれ、独特な爽やかな風味はグリーンズの皆様からご好評を得ています。

餅に入れられることが多いことから、別名「モチグサ」とも呼ばれる蓬を今年はお饅頭の生地練り込み、春の風味を味わいました。



「薄皮饅頭みたいに薄い生地にしましょう」

「あんこはたっぷり入っている方が嬉しい」など、出来上がりを想像しながら包みます。また「あんこがはみ出した！」というハプニングも楽しい出来事です。



蓬を刻んで饅頭の生地練り込んだものの、出来上がりは白っぽい印象。蓬の量が足りなかったのかなと思いましたが、一口頂くと香りの広がりを楽しめました。



蒸し上りは1.5倍ほどに膨れ、仕上がり上々。「温かいうちに食べられるなんて、温泉饅頭みたいね」「私はこの大きいのがいいわ」など、出来たてアツアツのどれを選ぼうかと迷いながら、顔がほころびました。



## 題字にある画像 【 旧相模川橋脚 】




新湘南バイパス「茅ヶ崎西インター」出口そば(茅ヶ崎市下町屋)にある史跡。関東大震災とその余震によって水田から姿を現した橋脚を精巧なレプリカで再現している。実際の橋脚跡は地下2m程の場所に保管しており、茅ヶ崎市の重要な地域遺産として高く評価されている。また桜の名所としても知られ、満開の時期は多くの方が訪れる。花びらが水面に散りピンク色に染まる様子も美しい。


### ◆ ご入居相談は、随時受付しております。お気軽にどうぞ ◆

特定施設入居者生活介護  
介護付有料老人ホーム

**グリーンズ湘南**

◎入居のご相談等、お気軽にお問合せ下さい

茅ヶ崎  0120-854-541

鎌倉  0120-854-540

神奈川県知事指定介護保険事業所

登録喀痰吸引事業者(登録特定行為事業者)

事業所番号:1472400363

グリーンズ湘南・茅ヶ崎

〒253-0064 茅ヶ崎市柳島1575-35

事業所番号:1472101144

グリーンズ湘南・鎌倉

〒247-0073 鎌倉市植木676-1

「訪問診療」

湘南中央クリニック 隔週木曜日 往診

「協力医療機関」

白井歯科医院 隔週日曜日 訪問

「訪問診療」

片瀬クリニック 隔週火曜日 往診

「協力医療機関」

井上歯科医院

※写真の掲載につきましては全てご入居者あるいはご家族の同意を得て使用しています。