



今年も花見を 楽しみました!



気候も良い時期になり、お天気の良い日は近くの多摩川河川敷まで屋外歩行訓練にも出かけます。



今年もさくら前の桜並木が満開になり、毎年恒例さくら周辺のお花見を皆さん楽しみました。
京王SCの連絡通路で二階からの桜を楽しんだり、さくらを一步出てイスを出し、目の前でお花見したりしました。

Withコロナ

法人内の医療
安全感染予防
策室の方にさくら内の
感染対策について確認に
来ていただきました。
引き続き、感
染対策に気を
つけ運営して
まいります。



レシピコンテストで受賞しました!

三月号でお知らせした塩田様が応募しました「たまにわレシピコンテスト」で見事**「特別野菜賞」**を受賞されました!
受賞作品のレシピを紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください!

◆鶏もも肉の味噌マヨネーズがけ

【材料】

- 鶏もも肉・・・1枚
- 漬けたれ●
- 醤油・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- ウスターソース・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 酒盗・・・大さじ2
- 味噌マヨネーズ●
- マヨネーズ・・・1/2カップ
- 原峰のかおり・・・大さじ3
- ワイン・・・大さじ3
- 粒マスタード・・・小さじ2

【作り方】

- ①もも肉の厚みのあるところを開いて厚さを均等にすする
- ②漬けたれを混ぜ合わせて鶏もも肉を30分つける
- ③漬けた鶏もも肉の両面を火が通るまで焼く



- ④味噌マヨネーズの材料を合わせ、粗熱をとった



3月27日に賞品のお渡し会が「いきいき市」で行われ、賞品の地元野菜を受け取られました!



3月のさくらカップは『**運試し&フットボールリング**』でした。

点数を貼ったペットボトル10本を目がけてサッカーボールを蹴り、倒れたボトルの点数を合計しました。運試しのくじ引きでさらに点数アップ！日々のトレーニング成果を実感していただけるよう次回5月も体を使って楽しめる競技を考えています！お楽しみに！！

(公社)

個人トップ賞
趙正男さん

3月優勝チーム
月曜午前



スタッフコラム

今月から職員「健康に気をつけていること」をテーマにコラムをリー形式でスタートします！

◆リンゴのすすめ

介護福祉士 能瀬由紀子

私が毎朝習慣に食べているものは「リンゴ」「バナナ」「ヨーグルト」です。中でもリンゴは拘りで皮は剥かずに食べています。『一日一個のリンゴで医者いらず』という言葉があるほど栄養価の高さは有名です。腸の調子を整える、血糖値やコレステロール値を下げる効能も期待できるペクチン。細胞内の水分量を調節したり、血圧を安定させる効果があるカリウム、老化防止やがんの予防効果が期待できるポリフェノールなど、リンゴにはたくさん栄養とその効果があるそうです。そして、リンゴは皮と実の間、皮そのものに栄養が豊富に含まれていることはご存知ですか？リンゴの健康効果を得る為には流水でしっかりと水洗いをして、皮のまま食べる方法がおすすめです。さらにビタミンCで美肌効果、クエン酸&リンゴ酸で疲労回復も期待できます。皆さんもぜひ毎日リンゴを食べて元氣になりましょう！



ちよつと役立つ

三三講座

■新型コロナワクチンについて

そもそもワクチンとは...

ウイルスをやっつけるための免疫を作るための手段のことです。

コロナウイルスに対しても、体に免疫を作ることにより、感染予防・重症化予防を目的に接種が始まっています。医療従事者への接種が始まり、高齢者（昭和32年4月1日以前に生まれた方）令和3年度中に65歳に達する方が優先的に接種される予定になっています。

接種券・ワクチン接種のお知らせが該当者には届くことになっていきます。接種するかどうかも含め、主治医や家族の方と事前に相談しておくのも良いですね。

新型コロナウィルスのワクチンについて

メッセンジャーRNA（以後mRNA）ワクチンと呼ばれる新しい製剤です。コロナのスパイクたんぱく（これを敵と認識し、体で抗体が作られます。）を体内で作るための遺伝子がmRNAで、この遺伝子を体内に注入することで注入した場所の私たちの細胞（今回は主に腕の筋肉細胞）がコロナのスパイクたんぱくを産生します。産生されたたんぱくは免疫が認識した後すぐに排泄されるため、体内に残り影響を残すことはないと言われています。



治療のデータで発症予防効果が95%という高い効果も出てますが、重症化予防、変異株に対する有効性はまだ調査段階の状況です。そして、発症予防効果ということで、感染予防ではないというのもポイントです。

ワクチンを打ったから感染しない、させないというわけではないので、接種後も引き続き、感染対策を十分にしていきましょう。

mRNAは人体に注入するとすぐに壊れてしまうため、脂肪の膜（ポリエチレングリコールなど）に包まれた状態で加工されています。今までのワクチンには使用されていなかった化学物質で、一部下剤や化粧品にも使われているものです。過去に下剤や化粧品でアレルギーを起こしたことのある方は問診の際に申告しましょう。

心配な副作用ですが、他ワクチンと比べ明らかに多いということは今のところないようです。しかし、新しいワクチンということもあり、もちろん不安もついてきます。また、コロナを発症してしまっただけの症状・後遺症も心配です。しっかりと主治医と相談し、納得した上で受ける、受けないを自身で決めれると良いですね。小丹枝は今後接種を予定していません。接種しましたら状況をまたお伝えしていこうと思います。

（看護師 小丹枝）
参考サイト：メディカルノート