

さくら便り



発行日:2026年1月 vol.39



新年のご挨拶



社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます

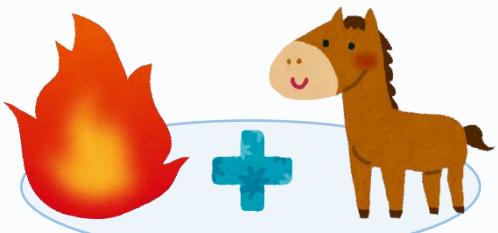


新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします



【60年に一度の丙午】

日本や東南アジアでは、十干（じっかん）と十二支（じゅうにし）を組み合わせた60年周期で年を数えます。その中でも【丙午】は“火の力を強く持つ馬”という象徴であり、火のエネルギーは情熱・勢い・変化の力をあらわす一方で、馬は躍動・自由・進展を象徴します。伝統的な見方では、丙午には勢いのある変化や大胆な行動が結びつくとされます。



私たち【ヘルパーステーションさくら】のスタッフも丙午の燃えるようなエネルギーと共に躍進していきたいと思います！！
今まで以上に皆様に元気と笑顔をお届けできるように頑張ります！！どうぞよろしくお願ひいたします！！



冬が旬のブロッコリーレシピ



◆おかか塩こんぶブロッコリー◆

【材料2人分】

ブロッコリー・・・1/2株(150g)

Aかつお節・・・1袋(2.5g)

A白ごま、ごま油・・・各小さじ1

A塩こんぶ、和風だしの素・・・1~2つまみ



- ①ブロッコリーは子房に分け、熱湯で1分30秒塩ゆでしザルにあげて粗熱をとる。
- ②ボウルに①とAかつお節1袋(2.5g)、白ごま、ごま油各小さじ1、塩こんぶ、和風だしの素1~2つまみを加え混ぜ合わせる。

ブロッコリーは、免疫力向上、便秘改善、美肌効果、ダイエット効果、抗酸化作用など、さまざまな健康効果が期待できる栄養価の高い野菜です。濃い緑でつぼみが締まったものをび、塩水や酢水に5分つけてから流水で洗って使うのが良いです。



今月の問題

左右の絵には8カ所の違いがあるよ 探してみてね



前回の答え

