

春の気配も濃くなり過ごしやすい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年から続くコロナの影響により外出もままならない日々ではありますが、今年こそ趣味のカメラを抱え出掛けられたらいいな、と思っています。花がすきなので、春の桜にはじまり藤や薔薇、紫陽花、向日葵、彼岸花など、季節と共に花の名所巡りなんかに行けたらいいな…。その為にも早くコロナには落ち着いてほしいものですが……まずは自分が感染予防を徹底し、元気に皆様のところへ訪問できるように心掛けていきたいと思えます！

ヘルパー 長谷川 優



令和3年  
(2021年)  
4月号

vol.128

## 眺めて楽しむだけじゃない 桜の効用

日本を代表する花でもある桜は、私たちの眼を楽しませてくれるだけでなく、様々な効用があるそうです。

### ～桜の香りの効用～

桜の花の香りといえば、屋外の桜の花ではなく、桜餅やアンパンに使われる塩漬けの桜の香りを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

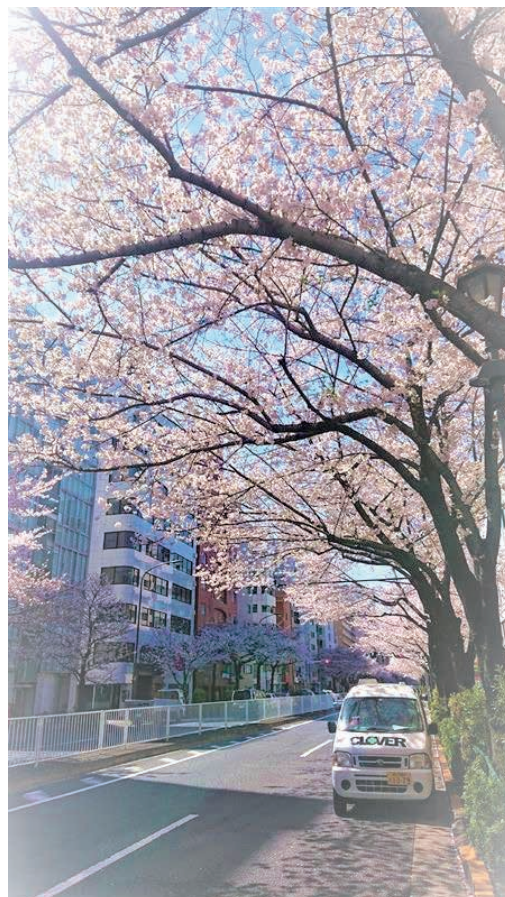
桜の独特の香りは、主にクマリンという成分なのですが、通常の花や葉の中では強い香りを発しません。塩漬けにされて糖が分離するとクマリンが生成され、甘い香りを放つ状態になります。

クマリンには、香りのリラックス効果のほか、解熱・咳止め・鎮静作用、血圧低下作用、二日酔い予防作用など、様々な効果があるそうです。

### ～桜の葉や樹皮にも効能が～

桜餅に使われる桜の葉には、風味ばかりでなく、抗菌・防腐作用もあります。

また、樹皮には強い殺菌・消炎作用のあるサクラニンやタンニンなどが含まれており、樹皮を煎じて食あたりの薬としたり、打ち身や腫れ、湿疹などができた所に塗ると良く効くとも言われてきました。さらに、咳を鎮める効果があるとして、漢方薬や市



販の咳止め薬にも使われているそうです。

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

4月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

21日(水)

\* 8日(木)

\* 22日(木)

\* 27日(火)

※pmのみ

受付可



☎ 026968・24h118  
☎ 026968・179997  
☎ 026968・179997

最速の119の目録

# 簡単一品料理

レンジで簡単☆☆

★つぶつぶいちご

ヨーグルトフリン



## 作り方

①いちごのヘタを取ってポリ袋に入れ、手で揉みこんで潰す。※トッピング用に2個ほど潰さずにとっておいてもOK



②耐熱容器に牛乳・砂糖を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約1分半加熱する。加熱が終わったらよく混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。

③粉ゼラチンを入れ、さらによく混ぜ合わせる。

④潰したいちごとヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせ、容器に入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まるまで2～3時間置く。

## ◆材料 (120ml容器×4～5個分)

- いちご 1パック・・・250gぐらい
- 無糖ヨーグルト・・・200g
- 牛乳・・・200ml
- 砂糖・・・大さじ3
- 粉ゼラチン・・・5g



# 今月のコネタ

## 花の見頃の終わりの表現



桜の花が落ちていく様子は、よく「桜が散る」と表現されますが、この表現は花によって様々な違いがあり、梅や萩は「こぼれる」、椿は「落ちる」、菊は「舞う」と言われます

牡丹・芍薬は「くずれる」と言われ、どちらも大ぶりの派手な花をつけますが、牡丹は一気に一枚ずつ花弁が散っていく一方で、芍薬は椿に似て、花の頭ごと落ちます。その後、葉も茎も枯れ、あとは根と芽の部分が残るのみとなります。あっという間に花の形を失うことから、どちらも「くずれる」という表現をするようです。

朝顔と菖蒲は一日花(開花して一日で終わってしまう花)で、どちらも花弁が閉じてしまうことから「しぼむ」と表現されるようで、雪柳はその名前の通り、枝垂れた枝一面に雪のような小さな白い花がたくさん咲き乱れ、小さな白い花弁が吹雪のように花の見頃を終えていく様子は、「ふぶく」と表現されるそうです。

# 今月の脳トレ

## 2つの都道府県名当てクイズ

問題 ①～③それぞれの画面の文字中にある、2つの都道府県名は何でしょう？

①

っぎう  
いほ  
ふど か

②

おわり  
が か  
あな も

③

とてう  
ういきわ  
よ



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 0120-026968



www.026968.com



オフクロローバー