

春の苦味を安全に楽しむ 春の訪れを告げる山菜。独特の苦味や香りはこの時季ならではの格別なものですよね。しかし、野生の植物には自分を守るための「天然の毒(アク)」が含まれています。正しい知識で、春の恵みを安全に美味しく味わいましょう。

### 安全に食べるための「3か条」

- 1 「アク抜き」は丁寧に：「茹である」「水にさらす」工程は、有毒成分を除去します。
- 2 「見たことないものは採らない・食べない」：山菜と猛毒の植物(スイセンなど)は、芽吹きの時期が近く、注意が必要です。
- 3 「持病がある方は相談を」：腎臓疾患がある方は、山菜に含まれる「カリウム」の摂取制限が必要な場合があります。

わらび:Kさん写真



つくし:Kさん写真

### 有毒な植物と食べられる植物間違えないように気を付けよう

#### 死亡例も報告されています



フクシソウ若芽(毒)



フキノトウ(食OK)



スイセン(毒)



ニラ(食OK)



イヌサフラン(毒)



行者にんにく(食OK)



#### 簡単ヘルパーレシピ

[牛肉とゴボウの煮物]

##### ◆材料◆

- ・ゴボウ 1本
- ・牛肉 100g
- ・にんじん 1/2本
- ・みりん 大さじ3
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
- ・ごま 適量



- ①ゴボウはささがき、にんじんは細切りにする。
- ②①をいためる
- ③みりん、めんつゆを入れ、汁気がなくなるまで煮る
- ④お皿に盛りつけて、ごまをふって完成♪

### きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員Kさんの写真をご紹介



YouTube公開中！

子猫



ひょっこり

### 気まぐれ編集後記

#### -ひと手間-

寒さが和らぎ、地面からひょっこりと顔を出すふきのとう 春の野山で見つけると嬉しくなるわらびやつくし… 春の恵み♪ウキウキ✿ついいつ採ってしまいませんか？

しかし、春の山菜は、採ってすぐ食べられるものは少なく、「あく抜き」「下処理」という、少し面倒なひと手間が必要です。時間に追われている現代では、その時間は、季節と向き合う贅沢な時間なのかもしれません。つくしの「はかま」取りは指先が黒くなつて大変な作業ですが、春の山菜の苦味は、冬の間に溜まった老廃物を出すサポートをしてくれると言われています。

丁寧な下処理をしてあくを抜く「ひと手間」は、春の力を穩やかに体に取り入れ、健康を守る知恵もあります。無理のない形で季節を感じながら、日々を健やかに過ごしていきたいですね。



# きたふくだより

第286回 3月号



発行者◆北九州福祉サービス株式会社  
代表取締役社長 吉塚浩  
住所◆〒802-0077  
北九州市小倉北区馬鹿  
1丁目3番21号  
編集◆お客様相談室  
☎◆093-533-1294

#### 今月のヘルパー月間テーマ

・屋内の危険個所のリスクを確認します。

#### 「転倒防止」



### その電話・訪問、ちょっと待って！ 年度替わりの『心のスキ』を狙う詐欺に注意

3月は、役所の手続きや住まいの片付けなど、身の回りが慌ただしくなる時期です。実は、詐欺グループなどの悪質業者は、この「年度替わりのバタバタ」を狙っています。「自分は大丈夫」と思っている人でさえ、言葉巧みな誘いに騙されてしまします。



### 実際にあった！この時期に多い「怪しい勧誘」

#### 「還付金の受け取りは3月末まで」

市役所職員を名乗り「介護保険料や医療費の払い戻しがある」と電話。「期限が3月末。今すぐATMへ行ってください。」などと急かしてくる。役所がATMの操作をお願いすることは絶対にありません。

#### 「新年度から電気(ガス)料金のプランが変わる」

検針票を見せるように言い、強引に契約を切り替えさせようとしています。検針票など個人情報が載っているものは安易に見せないようにしましょう。



#### 被害にあわないため「まず相談、一呼吸」

その場で決めないことが被害に遭わないための一番の対策です。

ハッキリと「断る」：おかしい、興味がない、必要ないと思ったら、「結構です」とハッキリと伝えましょう。

一人で悩まない：少しでも「おかしいな？」と感じたら、ご家族やヘルパー、ケアマネジャー、警察などへ相談しましょう。



#### 詐欺に遭わないための「安心チェックリスト」

##### [電話・メール]

- 知らない番号からの電話には、すぐに出ない。(留守番電話設定にしておく。)
- 電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出たら、すぐに切る。100%詐欺！
- 家族(息子・孫など)を名乗る電話でも、一度切ってから、元の番号にかけ直して確認する。
- メールやSNSの「未払い」「差し押さえ」という言葉に驚いて、返信やURLをクリックしない。

##### [訪問・玄関]

- 玄関のドアを開ける前に、インターホン(またはドア越し)で相手の所属と名前を確認する。
- 「屋根の点検」「排水管の掃除」など、予定のない業者の点検はきっぱり断る。
- その場で契約書にサインをしない。必ず誰かに相談！！
- 知らない人を家の中(居間など)にあげない。



詐欺や怪しい電話・訪問の相談はこちらの電話番号へ

(警察相談専用電話) #9110

(北九州消費者相談センター) 093-861-0999



デイ志徳 戸石川研二様

2026



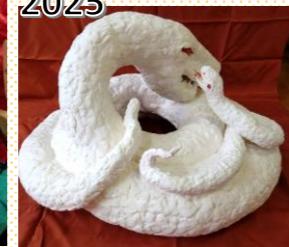
毎年干支の置き物を制作されている戸石川様♪昨年の蛇(巳)の作品が記憶に残っている方もいらっしゃるのでは…?😊♪そして…お待ちかね、今年の干支、馬(午)の作品!芸術家センス溢れ、才能開花です✿今年も素晴らしい作品を制作されました😊デイ志徳の室内を華やかに彩っております😊すでに来年の羊制作へ向けて試行錯誤されているとか…♫♪来年の今頃またご紹介できるのを楽しみにしております😊



2024



2025



2026



小倉北区 O・S様



門司区 今尾歌子様



版画「武器を祈りに変えて」  
小倉北区 久保典子様



門司区 小谷佐代子様



八幡西区 宮原次枝様



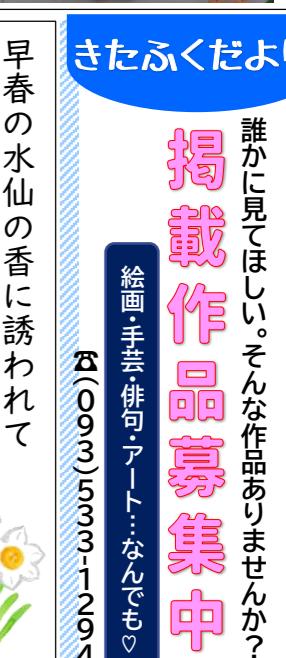
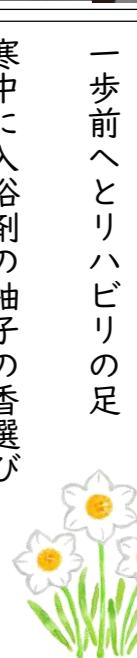
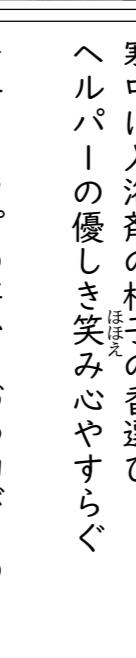
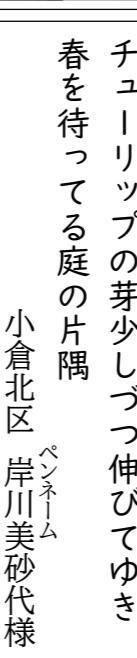
門司区 漆原和恵様



小倉南区 西弓子様



小倉北区 岸川美砂代様



きたふくミニギャラリーにご提供いただきました✿

誰かに見てほしい。そんな作品ありませんか?

掲載作品募集中

絵画・手芸・俳句・アート…なんでも!

☎(093)533-1294