

しあわせの里だより

先月の行事風景

テーマ『春』

先月 19 日に、『春』をテーマに、施設行事を開催しました。まず始めに、春にちなんだ歌として「春が来た」と「北国の春」を皆さんで歌いました。

続いて、ボランティアで「オリフラスタジオ」の皆さんによる、フラダンスの披露がありました。「パパリナラヒラヒ」「月の夜は」「クープラさくら」などを踊って頂きましたが、踊りの振り付け一つひとつが言葉と同じ意味を持つだけあって、表現がとても豊かでした。

ゲームでは、「花咲かじいさん」を行いました。桜の枝に点数の書かれたボードを設置し、犬が掘り当てた小判や財宝をボードめがけて投げて点数を競いました。いつものボールとは違い、平らな小判だけに思った所には行かず、大苦戦！それでも「当たった！」「あーっ、惜しい！」など皆さん熱中されていました。

最後は、「北国の春」の曲に合わせて全員で体操を行い、お開きとなりました。



23 日～27 日の週は、藤の花を見るためレクリエーションを外で行いました。音楽療法士が音楽を奏でながら、歌を歌ったり、思い出話で盛り上がるなど、いつもとはちょっと違った時間を過ごしました。

春を告げる「藤の花」は、日本古来の紫色で品のある花ですが、女性の振袖を思わせる姿から、最近では外国人に人気だそうです。昔は、松を男性に、藤を女性に例えて、2つを近くに植える習慣があったそうで、花言葉は「優しさ」「歓迎」「決して離れない」です。決して離れないの花言葉から、参加した皆さんで青春時代の思い出話で大盛り上がり・・・したかもしれないですね（笑）



平成30年5月号～251号～

山下管理栄養士の

耳よりな話

「イライラ・精神安定に効くレシピ」

ストレスを受けると、イライラや精神不安定などが引き起こされます。そんな時は気持ちを落ち着かせる食べ物を積極的に摂り、精神安定に努めましょう。「セロトニン」という神経伝達物質があります。別名『ハピネス・ホルモン』と呼ばれ、脳内に増えると脳はリラックスしてイライラした感情がなくなり、精神安定に働きます。現代人はストレスにさらされる機会が多く、特に季節や環境の変わる春先には精神が不安定になりがちです。そんな時にはセロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンを毎日の食卓に取り入れ、脳内にセロトニンをどんどん増やしましょう。その他、カルシウムやビタミンB群、マグネシウムやビタミンCなども、精神安定に有効に働く栄養素です。イライラしてきたと思ったら、精神安定に有効な栄養素を含む食べ物を摂り、上手にストレスを回避しましょう。

【マグロとわかめの卵とじ】

- ・マグロ … 120g
- ・わかめ … 20g
(乾燥わかめは 2g)
- ・卵 … 2 個
- ・だし汁 … 1と1/2 カップ
- ・醤油 … 小さじ 1と1/2
- ・塩 … 適量

- ①マグロは一口大のそぎ切りにする。
 - ②卵はよく割りほぐす。
 - ③わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
 - ④鍋にだし汁と調味料を加えて火にかけ、沸騰したらそぎ切りのマグロとわかめを加え、中火で2～3分煮る。
 - ⑤火が通ったら、よく溶いた卵液を回し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ★マグロに含まれる良質なたんぱく質やビタミンB6と、わかめのマグネシウムやカルシウムは、神経の伝達機能の興奮を抑えて精神安定に働く食べ合わせです。ビタミンB1やB6を含む卵の卵黄は、イライラや記憶力低下の予防に働き、ストレスにより大量消費されるたんぱく質を補います。滋養に優れ、生活習慣予防も期待できます。

頂きました！

河野作也さんのご家族から、これから旬を迎えるピーマンを頂きました！朝採れたてであって、色艶がとてもきれいでした。

早速厨房にて調理をして頂き、先月のメニューの中で何回かに分けて皆さんに食べて貰いました。

地元で取れる野菜は、施設でも積極的に使っておりますが、これ以上鮮度の良いものはないです！河野さん、本当にありがとうございました。



面会時間について（重要）

面会時間についてですが、9:30～19:00 となっております。緊急時など、やむを得ず上記時間帯以外に面会する場合は、玄関左側の職員通用口のインターホンを押して頂くか、施設まで電話を掛けて頂く様をお願い致します。

安全管理上、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

行事予定

5月22日（火） こいのぼり運動会
(にちなん保育園園児参加)