# 075075

### 4月号

平成30年4月1日発行 社会福祉法人 王慈福祉会 ケアハウス ロイヤルウイング

倉敷市児島下の町5-2-15 (086) -474-0001



てしけよわえら、れすら濫並表が着つ占神事り、族の、桜花、。あた最のえぽ きいまうずられとて ° ずし木す成しいっをがま平は花風 `見日桜と °も計てか まこしに笑れるい、土効、を文立ててて里あし安、見情桜を本のい満早画いぽ すとよ思顔たよう自手率土よ化しい いいにりた時中とが吹楽中花つ開くをまか よ始ういにんう先然に的手くとたき江た招、。代国農あ雪しのがもの、立す陽 ゝめ。まさでに人と桜にが見いよ、戸そく冬農にか民つのむ人咲思状開て。気 よ今すせすなの土を土決まえう江時うとを民ならのて光の々いい態花る今が う日。、ねつ知手植手壊すまで戸代で同支のり伝花好景はがてまを宣の年続 かもさ勇。た恵をえをす。すす中にす時配間日わ見きも日、いすで言にはく なーあ気まそか踏れ強る江ね 。期な 。にしに本つがでと本最るがきか慌例今 5日、をたうらみば化事戸。おにつこ花では土たあすてな近間、るらて年日 、笑上与、で、固、すも時そ花はてののい農着梅つがもらでになだわまよこ そ顔着え桜す川め毎るし代う見現庶貴咲た耕ののた:美では何かけずしりの 設 ん満をるに。沿て年たばにいは代民族き神儀桜花そそしは遠とな長かた桜頃 な開脱よは桜いく多めしはえ日のの文具を礼のをうもくのくかかく三 °の ` 気でいう人がにれくにば大ば本よ楽化合山と花愛でそ、光外おそ維日岡便各 持過でなの災桜るの桜あ雨、のうしとでにしをですもそ景国花う持で山り地 ちご、そ心害がの人をりが川精なみ農稲送て愛て。おしでか見はし満市がで がそ桜んを対たでが植、降沿神大と民のりのでい奈花てすらをいて開で早桜 橋 きうをな和策くはおえ費つい性衆し文出帰おるま良見は。もしきほにもくが つ、見力まとさな花た用てにを的て化来し花よし時にか散集よましな観、見 と何にがせしんい見そも川続顕な広が具、見うた代はなりつうせいり測お頃

わか出あ `て植 にうかがく著花く結合田のに の貴

#### ア /\ ゥ ス 1 ヤ ル ウ 1

ま史花を

## お花見特集

寒かった冬はどこへ・・・!?

3月に入って一気に日中の気温が上がり春めいてきました♪ 岡山の開花宣言は3月25日。例年平均より4日も早い開花だったそうです!!



下津井城跡 3月26日

咲き始めで 数輪だったけど お天気良くて サイコー!





「下津井城跡 3月27日





下津井城跡 3月28日

桜、綺麗だなぁ☆ もっと満開にな~れ







お天気も良く、日に日に開花が進んでいる様子が写真からわかります♪ 午後から出発の下津井城跡コースではお花見の後喫茶に行ってきました!花より団子!?









美味しい昼食 ♪いっただっききぁ~す!



横田公園 3月30日





横田公園は穴場でした☆

満開の桜の下で食べるお弁当は最高で一す!!

4月の1週目まで、ケアハウスのお花見は続きます! これから参加される方はお楽しみに♪

#### カルシウム量は牛乳の6倍! 桜えびについて★

4月5日の昼食に「 桜えびのケームコロッケ 」が提供される予定です。珍しいメニューなので王慈園の管理栄養士もとても楽しみにしています。 桜えびを食べる機会があまりないなあと思い、今回は勉強も兼ねて皆様に紹介します!

#### ★桜えびとは???

由来は「干し桜えびの色が桜花を撒いたように美しい。」「春の時期に獲れるから」「桜の色に由来している」「生体は透き通ったピンク色に見えるため「桜えび」と呼ばれるようになった」などの説があります。 また、 桜えびの旬は1年を通じてですが春(3月下旬~6月下旬)と秋(10月下旬~12月下旬となります。

#### ★桜えびの栄養、カルシウムは牛乳の6倍???

桜えびには実にたくさんの栄養素が含まれています。主な成分は、 たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、 ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、 鉄、銅、亜鉛、キチン、キトサンなど。ビタミンの中には、野菜に多

く含まれる葉酸なども豊富に含まれております。特筆すべきはカルシウム

の多さで同量あたり牛乳の6倍のカルシウム含有量あります。ただし、カルシウムの吸収率は食品によって異なり実質は6倍よりも少し下がり4倍の含有量になっています。ただし、桜えびは丸ごと食べることから、他のエビよりも脂質の量が多いことも特徴。しかし、小さな桜えびですので、カロリー摂取量は車海老などの他のえびと同等程度です。また、まるごと食べられる桜えびは、ミネラルが豊富で、車海老などの他のえびと比較するとおおよそ3倍あります!また加工方法によっても栄養量は異なり、素干しの桜えびでは、グリシンやタウリンも生の桜えびの約3倍の含有量になっています。栄養価の面では、素干しの桜えびが一番高いと言えるでしょう。

栄養素量を比較してとても栄養価が高いことが分かりましたが、実際牛乳を100ml飲むことより悩えびを100g食べるほうが難しいことや塩分量が多いため気をつけてください。また小さなエビではありますが、エビのアレルギーがある方は控えてください。おいしい悩えびをおやつ感覚で取り入れてもいいかも知れませんね。

日 百 進 皇 壇 歳 月 人 退 に 生 お が を 日 合 め 決 ゎ Ż は ŧ せ ٤̈́ る か もお h で ゎ な時 L もじゃ 父さん 明 代 日 に が 声 あ お せ 母 か ょ じゃ さん か 未 来 気 が 託 付 < か

医

者も

ビッ

腰

クスリ

腰拔見

かれ

すば

奇何

・ラリ

٤

光

る

跡

を

呼ぶ

る

三面

記

事よ

りお

ゃ

み

て

0

あ

や

め

様

度

華を

咲

か

そう姥

桜

争や戦 萬物の霊長なれ し 何 桜 ラ 昼 ば 光 に生き如何に過そう考えていか 皆才 P 5 0 今 上 娘のプレゼント受取りて わいちょう 黙 眼 年 グ < 学徒 能 弥えに 持 絵を描く事も は は 下 ŧ いちて 陀だミ 女 7 亡 生 ば · 碧き きて き ル 0 わ お 生 天て 委ゅク ね<sup>\*</sup>落 娘 ŧ 見 ょ 主 ħ ŧ 海 と 会 来て 木夫 歩の V 人よや 生 12 7 の婦 **〈** 風に 九 きて行こう 静 芽な 疲 春 花山 行 楽 十 か 英な n しく 我 ż 惜吹り 過 に 果 ぎし が年数之頭下げ へてたる 美学を学べ 4 L 前 生 ٧١ ち む 我が 一きよ 12 何ぃ短時っか 身 我 こ日 時 うべ悲 Ø が 不 生 っ 思 涯 迄

> 議 ょ

皆さんどしどし投稿して下さい!締め切り25日まで



#### 【4月生まれの皆様】

○川様、平○様、○部様、永●様 お誕生日おめでとうご ざいます。

#### 【新入職員紹介】

アルバイトの岡本充惠 (みさと) さんが4月から介護職員とし て入ります。よろしくお願いします!

#### \*\*\*\*\*\*\*\*看護のコーナ

#### ~春の健康管理~

風邪やインフルエンザの流行も過ぎ去り、 暖かくなる季節、杉 ヒノキなどの花粉症をはじめ、5月病や精神面でのトラブルや。 不安も抱えやすい時期です。 心の不安、不満をためてしまわない事が改善の第一歩です。。

話す機会を積極的に持ち、同じような環境の仲間同士での愚痴を 言い合ったりすると心が軽くなります。 「話す」ことは重要な治療法です。

・睡眠をしっかりとる

・栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる

# 個別目のカレンダー

H	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6	7
田和花見			喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	映画会 P
※喫茶ゑびす はお休みしま す						
8	9	10	11	12	13	14
<ul><li>喫茶ゑびす</li><li>P</li></ul>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物		
15	16	17	18	19	20	21
喫茶ゑびす <b>P</b>	カラオケ <b>P</b>		喫茶ゑびす <b>P</b>			映画会 P
22	23	24	25	26	27	28
喫茶ゑびす <b>P</b>	カラオケ <b>P</b>	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物		
29	30					
喫茶ゑびす <b>P</b>			P =ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象			

4月になりました!晴れて暖かく最高のお花見ウイークを迎えています!今年は桜の開花が早かったようで先月末からお花見に出かけています。今月も引き続きお出かけしましょう!ケアハウスの周辺でもたくさん咲いていますので散歩して美しい桜を楽しんで下さいね!花粉症には辛い時期ですが、散歩に出るには最高の時期ですよ!