





# 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！！

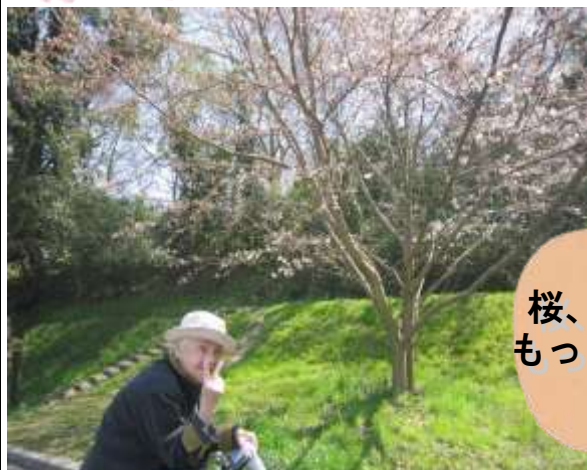


下津井城跡  
3月26日

咲き始めて  
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、綺麗だなあ☆  
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！？

大石神社  
3月29日



赤穂まで  
行ってきました！



美味しい昼食  
♪いただきますあ〜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♪

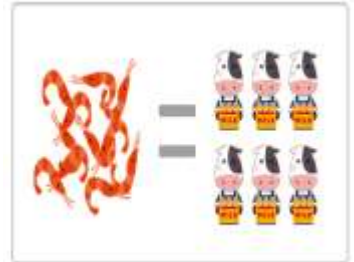
# 栄養のコーナー

## 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「桜えびのクリームコロッケ」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)とあります。



### ★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飲むことより桜えびを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。おいしい桜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。



## 習様の投稿コーナー】

争あらそいや戦争ささえも皆人よ 心静かに美学を学べ

萬物ばんぶつの靈長れいちようなれば美しく 生きて行こうよ短かき一生

詞を書くも絵を描く事も皆人よやさしい心何時いついつ迄も

人は皆才能持ちて生まれ来て 楽しく生きよ我が生涯よ

若き日は学徒出陣お見送り 九十過ぎし我が身の不思議

如何いかに生き如何いかに過そう考えて 疲れ果てたる今日の悲しさ

誕生日娘このプレゼント受取りて 我が年数え頭こうべ下げおり

前野様

里桜今年も生きて会ひに行く

春光の眼下あおに碧あおき海の風

しばらくは亡き娘と歩く花菜はななみち

春昼や黙もくつてゐても夫婦なり

ベランダは女の天主木の芽吹く

コーヒーにミルク落して春惜しむ

この先は弥陀みだに委ゆたねて春の雨

あやめ様

目めが移る三面記事よりおくやみ欄

デザイナービス廻り見れば何かキラリと光る人

医者もビツクリ腰抜かす奇跡を呼ぶ人

もう一度華を咲かそう姥桜

天皇退位が決まりどんな時代にせよ未来へ託す

百歳人生おめえもかわしもじゃ声かかる

仏壇に手を合わせるもお父さんお母さん気が付くかな

日進月歩今日はダメでも明日があるじゃないか

長本様



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せう。

### 【新入職員紹介】

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

## 看護のコーナー

### ～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



平成30年

# 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
田の花見 ※喫茶ゑびす はお休みしま す			喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	映画会 <b>P</b>
8	9	10	11	12	13	14
喫茶ゑびす <b>P</b>		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 <b>P</b>
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>			<b>P</b> =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！