



# お花見特集

## パート②

前回に続いてお花見特集です☆  
お天気も良く外で過ごせてとても気持ち良かった4月初旬。  
満開に咲いた桜は本当に綺麗でした！！

田和地区  
4月1日



下津井城跡  
4月2日



綺麗な  
景色  
だなあ～



亀島山  
4月5日



また来年も  
満開の桜が  
見えますように





新人職員の紹介  
おかもと みさと  
岡本 充恵さん

高校1年生からケアハウスでアルバイトを始めました。初めてのアルバイトでケアハウスの食堂での自己紹介をするときに、すごく緊張しながら「未熟者ですが、よろしくお願ひします」と言ったのを今でも覚えています。3年間のアルバイトの中で経験豊富なやさしい職員さん方に指導していただき、ケアハウスに就職できてとてもうれしいです。これからはケアハウスの職員として笑顔満開でがんばっていきますので、よ



よろしく  
お願ひします

# 栄養のコーナー

## 待ちに待っただけのこの季節！筍の栄養とは？

筍ごはんがおいしい季節ですね！4月10日には若竹煮、そして4月23日には筍ごはんを昼食で提供しましたかどうでしたか？寒い冬に土の中でエネルギーをためて暖かくなる春に顔を出すだけのこ。その成長は早く10日ほどで竹になってしまうといわれます。そんな希少価値のあるだけのこについて今月はお話ししたいと思います。

### 筍に含まれる5つの栄養と効能について

#### ★亜鉛

亜鉛は味覚を正常に働かせる効能や免疫力の向上に役立ちます。ごはんをおいしく食べたい風邪や感染症から身を守るために必要な栄養素です。

#### ★パントテン酸

ビタミンB群のひとつです。糖質などの栄養素を代謝しエネルギーに変えてくれます。

#### ★セルロース(食物繊維)

セルロースは不溶性食物繊維の一種で腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を体外に排出してくれるはたらきがあります。

#### ★チロシン

筍をゆでたときにでてくる白いものをチロシンといいます。チロシンはアミノ酸の一種で疲労回復やストレスの緩和、脳のはたらきをアップさせやる気や集中力の向上に役立ちます。また、チロシンは脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖と組み合わせることで吸収率がアップします。なのでだけのこのチロシンとごはんのブドウ糖は相性ばつぐんですので筍ご飯はとても利にかなっています！

#### ★グルタミン酸

昆布などに含まれるうまみ成分です。それ以外に胃や腸を保護する粘膜を形成し、消化吸収を促してくれます。

筍の白い部分にも大事な栄養素が含まれることの驚きでした！洗って取り除かないようにしたいですね。チロシンを含む筍ご飯は五月病の予防にもなりますね。他にもむくみや血圧上昇を防ぐカリウムが豊富に含まれます。今が旬のだけのこを食べてしんどくないやすい5月に備えま



道ばたにボツンと咲いたスミレ花  
今昔思の出深い藤の花  
初節句孫を見る度思い出す  
孫達よ天高く泳げ鯉のぼり

手鏡を拭いて五月の顔となる  
すれ違ふ仔犬の尻尾新樹光  
春日傘くるりくるりと立ち話

葉桜や程よき場所に木椅子かな  
ドライブの窓に目覚めし山つつじ

聖五月色あざやかな通学路  
故郷の山河に泳ぐ鯉のぼり

満開の櫻の山が下津井に驚きつつも仰ぎ見て居り

下電の面影うすれ花・花と笹鳴き聞いて花の山波

遊園地遙かに眺め花を見るミモザかしらと近づきながら  
でじろあと

出城跡石垣残しミモザ咲く瀬戸の島々今日の日和に

幼なき日久須美の渦に巻かれた日思い出しつつ瀬戸の橋見て

下津井で千当丸せんとうまるに乗り込んで嵐に遭った日の出来事も

干潮に貝掘りをした浅瀬何所慌どこてた満潮思い出し居り

久須美では渦に巻かれた幼なき日あれこれ思ふ遠き日の事

瀬戸の橋車道走った日も有った思い出多く花の散る散る

木瓜の花白紅庭に咲きみだれ

桜花散りゆく姿綺麗かな

春の暮れ何か聞こえる窓景色

雪流れ水鳥はばたく湖面かな

山つつじ人目なごます園に咲く

皆さんどしどし投稿して下さい！締め切り25日まで

【5月生まれの皆様】

松〇様、安〇様、若〇様お誕生日おめでとうございます。

【新入居者紹介】

5F綾〇様、5F大〇様、6F高〇様をご入居されました。



看護のコーナー



5月12日は、ナイチンゲール誕生日「看護の日」です

健康的な生活を送ろうと思ったときには、どうすればいいか？

- ・規則正しい生活・バランスのとれた食事・適度な運動
- ・しっかりとした休養など健康については様々なことが言われていますが

毎日の生活習慣を考えることが健康的な生活への第一歩です。

また、心の健康を保つ上でも、やはり毎日の生活習慣を整える事が大切です。

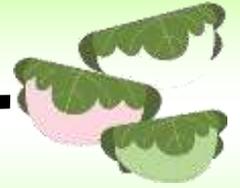
ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなどストレス発散方法は、それぞれあると思いますが、不規則な生活では、そんな時間を作ることも難しく

なります。やることの整理や予定を立てるなどし、自分なりの生活リズムをつくり健康管理を行っていきましょう



平成30年

# 5月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			喫茶ゑびす P			カラオケ P
6	7	8	9	10	11	12
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
13	14	15	16	17	18	19
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P			
20	21	22	23	24	25	26
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	カラオケ P	映画会 P
27	28	29	30	31		
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P			

暖かい日が続き爽やかな5月になりました！部屋の中でじっとしているのはもったいない！！  
美味しい空気を吸いに外へ出かけましょう！散歩に行くのが面倒くさい方は、玄関前のベンチに腰をかけて見て下さい。程よく木陰で気持ちいいですよ～ロイヤルウイングの行事（喫茶、買い物、映画会、カラオケ、ひょうたん夢くらぶ）もありますので皆様ぜひ参加してくださいね！