

ケアハウスでこんな行事やっています！

ひょうたんマーベリング



お好みのものはありますか？
同じものは二度とできないから面白い！



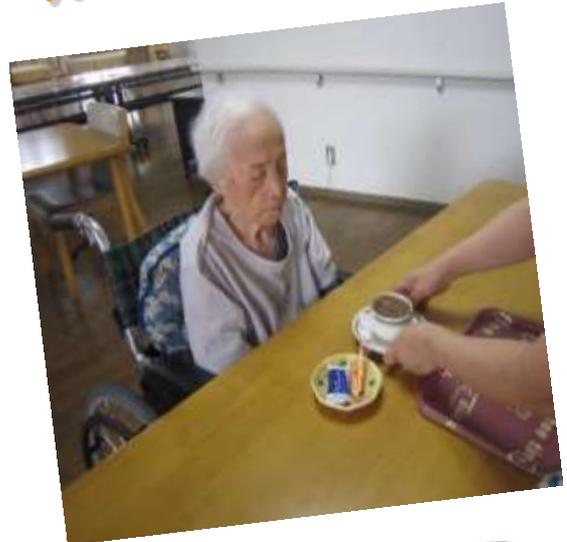
会長と一緒に、
丹念に、たくさん製
作しました！



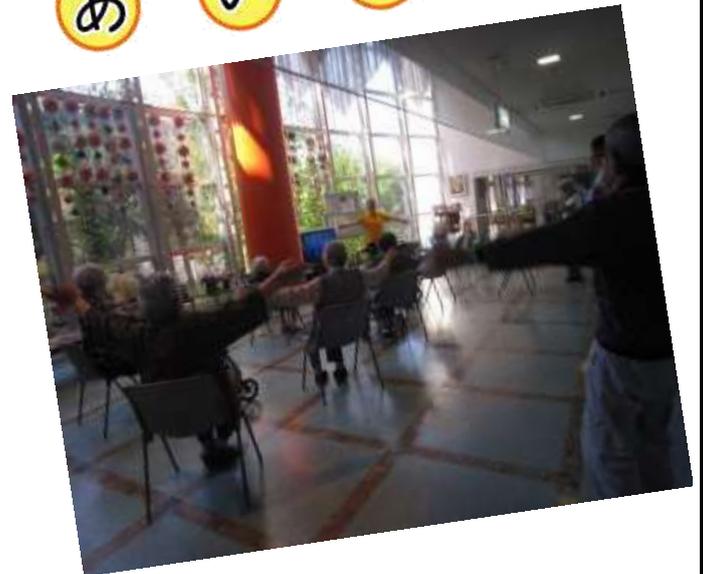
喫茶会びす



おいしくいただきます



朝の体操



スズ、どつこいしょ!

おいらせ



★【新しい職員の紹介】

みなさんこんにちは！古庄和子（ふるしょうわこ）です。
岡山の観光地や美味しい物などいろいろな事を教えてください。
これから頑張っていくしますのでよろしくお願いします。

【ケアハウスゆめカード】6月から新たにスタートします！

ケアハウスの行事に参加すればポイントがたまります！
カードがいっぱいになれば素敵な？プレゼントをご用意しています！



栄養のコーナー

梅干を食べて梅雨を乗り切りましょう！！

じめじめとした季節にない梅雨の時期が苦手な方もいるのではないのでしょうか。五月病や気候や気圧の変動で食欲がなくなる方もいる季節ですね。今回は食欲の増進作用のある日本古来のスーパーフードで

★梅干はなぜ食欲がアップするの??

梅干に含まれる有機酸である、クエン酸・リンゴ酸・コハク酸・酒石酸などが豊富に含まれています。この有機酸が舌を刺激すると消化液がたくさん分泌され胃腸のはたらきを活発にさせることで食欲が増進されるそうです。この有機酸はでんぷんを分解する効果もあるためごはんと一緒に食べることは非常に理にかなっているといわれます。その他にもたくさんの身体にうれしい効果があります！

★抗酸化作用

梅干しに含まれるクエン酸が人の身体の酸化を抑制し、生活習慣病に効果があると言われていています。梅干しには食中毒の原因である「黄色ブドウ球菌(MRSA)」や「病原性大腸菌(O-157)」を抑制する制菌作用があり、食中毒を予防してくれます。お弁当に梅干しを入れておくとご飯が傷みにくいのは、梅干しが殺菌力にとっても優れているからです。

★アンチエイジング

梅干しの酸っぱさを食べた時に口の中に分泌される唾液には、若返りホルモンの「パロチン」が含まれていて、それが活性酸素の働きを抑制し体内の細胞を活性化するので老化を防いでくれます。

おいしくて身体にもうれしい効果があり、かつ夏場にうれしい殺菌効果が高い食材であるため重宝しそうですね！しかし梅干には1個あたり1~2g程度の塩分が含まれているため1日1個までとしたほうがよさそうですね。献立



認知症 克服してぞ フルウイング
友の脚 リズムに反応 デイケアー
初発句 頭かきかき 汗もかき

方正様

庭に咲く未央柳びじよやなぎのたよたよと老いて茶の湯の遠ざかる身の
裏庭に鈴蘭咲いて留守の間に狭き空間静かに香る
ゆすら梅どうして庭に根付いたか赤く色付き小鳥も鳴いて
菱の花まぶた臉に残るあの池に浮んでいたよ幼なき日には
蝙蝠こうもりが飛んで居るよと娘等騒こらぎ夕暮れの窓静かに眺め

前野様

六月の 風ゆきわたる 雑木山
麦秋や 夕日とろりと 海へ落つ
子を連れて そんな日もあり 花は葉に
山藤や 女人高野の 道しるべ
兵子へこおび帯の 結び云々 太宰の忌
手を振って 行くランドセル 新樹光
梅雨晴れや くつきりとある 讃岐富士

石井あやめ様



皆さんどしどし投稿して下さい！

【6月生まれの皆様】

渡〇様、〇野様、長〇様、〇本様、
お誕生日おめでとうございます

【新入居者紹介】



看護のコーナー

～梅雨～

梅雨は一年のうちでも特に体調を崩しやすいシーズンです。
よく言われる食中毒以外にも、さまざまな不調が発生します。

・梅雨時の疲れやすさは温度調節で・・・

梅雨は低気圧が発達しやすいため人間の体が余分なエネルギー消費を抑えようと副交感神経を活発化させるため、身体を休めようという信号が発せられることで「だるさ」を発生し、動きが鈍くなってしまう。

この対策として、体温を常に高めに管理しておくことが重要となります。寒いと感じたときは上に一枚上着を羽織る、布団に毛布を一枚重ねて寝るなどの工夫をしましょう。

食中毒予防の手洗い・除菌も忘れず元気に毎日暮らしましょう



平成30年

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
【ケアハウスゆめカード】 今月から新たにスタートします！ 行事に参加してポイントを貯めてね！ 月・水・金の朝の体操もポイント対象となります！						
3	4	5	6	7	8	9
喫茶あびす P			喫茶あびす P	ひょうたん 夢くらぶ	カラオケ P	嚙子家慰問 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶あびす P	カラオケ P	買い物	喫茶あびす P			映画会 P
17	18	19	20	21	22	23
太鼓演奏慰問 P	カラオケ P	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶あびす P			
24	25	26	27	28	29	30
喫茶あびす P	カラオケ P		喫茶あびす P	買い物		映画会 P

6月は旧暦で水無月(みなづき)と言います。なんで梅雨の季節なのに水が無い月って言うの？おかしいんじゃないの！？とっていました。みなさんにご存じでしたか？この「無」はいまの「の」にあたり「水の月」と言う意味だそうです！現在の漢字の意味と由来が反対になっていて面白いですね～ ひとつ勉強になりました！