



みずばしろう

4月号 (No. 31)



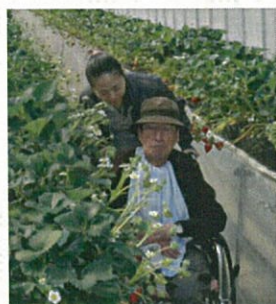
有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、三月の外出行事としまして、下妻市にあるいちご農園へいちご狩りに出掛けました。

昨年同様、今年も伺ったいちご農園「大地」は、いちごの実がとても大きくて甘く、美味しいと評判のところですよ。毎年ご入居者の皆様はいちご狩りに出掛けるのを楽しみにされています。

今年もハウスには大きないちごが沢山なつており、そのいちごを見るなり皆様の顔には自然と笑顔がこぼれていました。「このいちごは甘いんだよなあ。」「美味しくていくらでも食べられちゃう。」などと、皆様大変喜ばれていました。帰りの車の中では「来年もまた来ようね。」と、もう来年のお話をされている方もいらっしゃいました。



今年のいちごも甘くて美味しいね♪



【フラワーアレンジメント教室】

三月十六日(土)にフラワーアレンジメント教室を行いました。

フラワーアレンジメント教室は、月に一度お花の先生に来て頂き、ご入居者様に季節の生花に触れ楽しんで頂く機会を作っております。

ダリアやマーガレット、スイトピーなどの色とりどりの可愛らしいお花に触れ、参加された皆様には大変喜んで頂きました。思い思いに活かしたお花はそれぞれ個性溢れるフラワーアレンジに完成しました。



【四月の予定】

十五日(月)〜二十六日(金) ↓健康診断週間
二十日(土) ↓フラワーアレンジメント
二十四日(水) ↓出張寿司

※ 四月の第一週目にお花見に行く予定です。
天気のいい日に施設近くの公園や霞ヶ浦へ船に乗りながらお花見をする予定です。



【栄養課だより】

筍 (たけのこ)



ダイエット中や便秘の方にオススメな食材です!

たけのこは食物繊維が豊富でヘルシーな食材です。食物繊維は便秘症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがある為、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。また、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防げます。

食物繊維以外にもカリウムを多く含んでおり、体の水分バランスを整え、ナトリウム(塩分)の排泄を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防に効果的です。あまり多くはないですが、ビタミンB1・B2・C・Eなど美容に良い栄養成分も含んでいます。