



# みずばしよう

5月号 (No. 32)

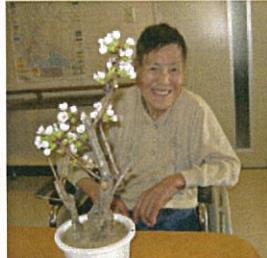


今年もテクノパーク桜にある「反町の森公園」や施設所有の小型モーターボート「長生号」に乗って霞ヶ浦からのお花見を楽しみました。反町の森公園の桜も、霞ヶ浦の桜も満開に咲いており、出掛けられた皆様は桜に見とれていきました。外はまだ少し肌寒かったのですが、久しぶりの外出にとても喜ばれており、いい気分転換になつたのではないかと思います。

また、お花見に出掛ける事が出来なかつた方には施設職員が育てた「桜の盆栽」を見て頂き、お花見気分を味わつてもらいました。

「施設の中にいて桜が見れるなんて思つていなかつたから驚いたよ。」と、おっしゃられながらも桜を見るお顔は満面の笑みでした。

有料老人ホーム「らいふつくば花畠」では、三月下旬から四月上旬にかけて、ご入居者の皆様とお花見に出掛けました。



霞ヶ浦から見た  
桜並木です♪



### 【出張寿司】

四月二十四日（水）に水戸市にある  
お寿司屋さん「朋寿司」に来て頂き  
ご入居者の皆様の前で生寿司を握つて  
もらいました。

今回も「とろ」「まぐろ」「あなご」

「あまえび」などの九種類の寿司ネタを  
持つて来て頂き、皆様には沢山堪能して  
もらいました。大変喜んで頂けました。



新鮮で美味しい  
お寿司ですね♪



「とても美味しい。あなた達に  
も分けてあげたいわ。」



### 【五月の予定】

七日（火）→行事食・昼食「皐月弁当」  
十二日（日）→母の日  
十八日（土）→フラワー



アレンジメント



※ 五月の行事としまして「外食会」を企画して

おります。施設近くにあります和食屋さんへ  
ご入居者様と昼食を食べに行く予定です。  
ただ今、日程調整中です。

### 【栄養課だより】

## 五月病

（こがつびょう）

環境の変化やストレスによって起こる五月病。

生活リズムが狂い、栄養バランスが崩れてしまう  
が原因の一つだそうです。五月病には、

- 精神を安定させる効果がある「カルシウム」  
を摂取する事をオススメします。

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、魚などに多く  
含まれます。魚には骨や歯を丈夫にする効果、血管  
の脂肪やコレステロールを調整する効果がある為  
普段から積極的にとると良いでしょう。ビタミンC  
は、かんきつ類や緑黄色野菜に多く含まれます。  
朝食時に果物をとったり、サラダを追加してみると  
良いかもしれません。ビタミンCは、風邪を予防  
する効果、お肌の張りも整えてくれます。

栄養バランスの取れた食事で、元気な毎日を！

### 【有料老人ホーム

らいふつくば花畠

入居者状況】

5月9日現在、空室あり。