

みずばしょう



5月号 (No. 32)

有料老人ホーム「らいふつくば花畑」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。

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っても喜ばれており、いい気分転換になっ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った方には施設職員が育てた「桜の盆栽」を見て頂き、お花見気分を味わってもらいました。「施設の中にいて桜が見れるなんて思っていなかったから驚いたよ。」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。



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ってもらいました。

今回も「とろ」や「まぐろ」「あなご」「あまえび」などの九種類の寿司ネタを持って来て頂き、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。



新鮮で美味しそうなお寿司ですね♪



「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「臯月弁当」
 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。施設近くにありません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の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」
 ●ストレスから体の細胞を守る「ビタミンC」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、元気な毎日をも！



【有料老人ホーム】

らいふつくば花畑

入居者状況】

5月9日現在、空室あり。