



# みずばしょう

6月号 (No. 33)



とても美味しそ  
うなランチです  
ね♪



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、五月の行事として「外食会」を企画し、ご入居者の方々と昼食を食べに出掛けました。今回はご入居者様のご要望にお答えして、それぞれ色々な所へ出掛けました。施設近くにある和食屋「月の華」や「珈琲哲学」、お好み焼き屋さんへも出掛けました。久しぶりの外食会にご入居者の皆様は大変喜ばれていました。豪華なランチに皆様のお箸はよく進み、完食される方がほとんどでした。「お腹いっぱいだよ。夕食は食べられるかなあ。」と、もう夕食の事を心配している方もいらつしやいました。また、いつもとは違う雰囲気でのお食事にご入居者様同士での会話も弾み、楽しいひと時を過ごされていました。



お好み焼きは上手く  
焼けたかな？



【母の日】

五月十二日（日）は母の日でした。当施設では、毎年女性入居者の皆様へカーネーションのプレゼントをさせて頂いています。

お花を差し上げると皆様の顔には満面の笑顔が見られ大変喜んで頂けました。「早速お部屋に飾らせてもらおうね。」「ありがとう、可愛いお花ね。」と、皆様おっしゃってくださいました。



Mother's Day



【六月の予定】

十五日（土） ↓フラワー

アレンジメント

十六日（日） ↓父の日

十八日（火） ↓行事食「あじさい弁当」

三十日（日） ↓花畑喫茶

※ 六月は外出会を企画しております。

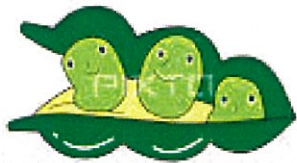
「バラ園」や「フラワーパーク」へ出掛ける予定です。ただ今、日程調整中です。



【栄養課だより】

空豆

（そらまめ）



空豆は若返りの野菜とも言われています。栄養面ではミネラル、ビタミンともに豊富で、とりわけビタミンB2は豆類の中でトップクラスです。空豆の主な成分は、たんぱく質とでん粉ですが、ビタミンB1やB2、C、鉄分なども豊富に含まれる優秀食材です。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。食物繊維もたっぷり含まれるので皮ごと食べると良いでしょう。また、カリウムやカロチンも含まれています。コレステロール低下作用があり、動脈硬化や心臓病の予防効果が期待できます。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

6月8日現在、空室あり。