

# みずばしろう



7月号 (No. 34)

有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、五月下旬から六月にかけて、つくば市にある「藤澤邸ローズオープンガーデン」へご入居者の方々と色とりどりのバラを見に出掛けました。

「藤澤邸ローズオープンガーデン」とは、つくば市古来ふるくにあり、個人宅のお庭をバラ園として無料開放してくれています。手入れの行き届いたお庭でとても個人宅とは思えないほど綺麗なバラ園です。

昨年も訪れた「バラ園」ですが、ご入居者様からは「バラの香りがいいね。癒される。」「色々な種類のバラがこんなにあって素敵だね。」「やっぱりバラと言ったら赤よね。この赤いバラがいいわ。」などと皆様大変喜ばれていました。天候にも恵まれ、出掛けられた皆様と楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

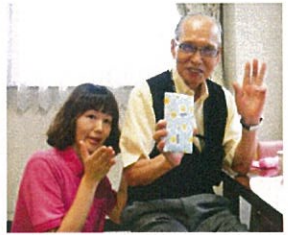


【父の日】

六月十六日（日）は父の日でした。当施設では、毎年男性入居者の皆様へ少しばかりですが、プレゼントをさせて頂いています。



Happy Father's Day



【花畑喫茶】

今回の花畑喫茶のメニューは「あんみつ」でした。東京上野にある「みはし」というお店からのお取り寄せです。



あんこがとても美味しかったよ



【七月の予定】

- 三日（水） ↓ ネイルボランティア
- 五日（金）
- 六日（土） ↓ 七夕飾りつけ
- 六日（土） ↓ 行事食  
昼食「七夕メニュー」
- 二十日（土） ↓ フラワー  
アレンジメント
- 三十一日（水） ↓ 出張寿司

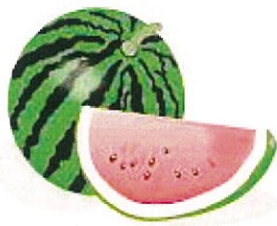


【栄養課だより】

西瓜  
(すいか)

西瓜は夏の風物詩として昔から日本人には親しまれてきました。成分は95%が水分で一見栄養的にはたいした事なさそうですが、ビタミンA、B1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄、カリウム等のミネラル類など、多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。

また、赤肉すいかにはβカロテンやリコピンが大量に含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫活性化作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。リコピンは、トマトにも含まれる栄養成分で、体に有害な活性酸素を分解し、老化や動脈硬化、脳卒中、ガンなどを予防する効能があります。



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

7月9日現在、空室あり。