



ふるさと便り

社会福祉法人夢
特別養護老人ホームふるさと

平成28年5月

清々しい五月晴れが快い季節となりました。
今月の行事では、群馬の森へ出掛ける予定なので、たくさんの緑を楽しんできたいと思います。

特養医務より

5月になり過ごしやすい季節となりましたが、まだ、朝晩冷え込むこともあり寒暖の差を感じます。

季節の変わり目のため、体調を崩しやすくなるので、衣類や布団などの掛け物で調整するなど注意しています。

インフルエンザも下火になり、面会時の手袋やマスクの着用などご協力を頂きありがとうございました。お陰様で今年度、特養利用者様の感染症が流行することなく過ごす事ができました。

栄養士より

これからの時期、旬を迎えるのは新じゃがや筍、新にんにくなどがあります。新じゃがは、普通のじゃがいもよりビタミンCを多く含みます。皮の近くに栄養素を豊富に含むので、皮ごと食べられるようにまるごと茹でて、バターを添えたり、まるごと揚げてシンプルに塩コショウで頂いたり、または甘辛く味付けてもおいしく頂けるのでおすすめです。

筍は、食物繊維を豊富に含むので、便秘や大腸がんの予防が期待できます。カリウムも豊富に含み、むくみ改善にも効果があります。

にんにくは、アリシンという成分が含まれ、疲労回復や免疫力アップ、さらにはがんの予防や血行促進など様々な効果があります。このアリシンという成分は、切ったりすり下ろしたり、細胞を破壊することで酵素の働きが活発になりますが、10分程度置くと酵素がより活性化され、さらに効率よく効果が得られるのです。新にんにくは、ほくほくで匂いも少ないです。まるごと焼くと、じゃがいものようなホクホクした食感になるので、にんにくが苦手な方でも食べやすいのではないのでしょうか。

4月行事 桜の花見



5月行事予定

☆ 新緑ツアー (群馬の森)

☆ 5月25日(水) 誕生会



《昨年の新緑ツアーより》

5月慰問予定

- ☆ 5月11日(水) サウンドフォーエバー
- ☆ 5月12日(木) ピアノ演奏
- ☆ 5月16日(月) ふれあいバラエティ
- ☆ 5月18日(水) 綿貫町踊りの会
- ☆ 5月19日(木) うたごえの会
- ☆ 5月26日(木) フレンズ(ハーモニカ)

※利用者の体調によって参加を見合わせる場合があります。
※慰問については、追加になる事やボランティアの都合により日程が変更になる事があります。
※時間はいずれも、14:00~となります。(新緑ツアーのみ午前中の予定です)