

# 5月 ハッピーガーデン

(福) 恵 泉 会 介護予防拠点施設 ハッピーガーデン 電話 73-2330

ポカポカとあたたかい日差しが降り注ぎ、過ごしやすくなりましたね。お出かけが楽しい季節となりました。春は朝夕の気温の差が激しく、環境が変わることがストレスになり体調を崩しやすい時期です。ここで無理をしてしまうと5月病につながるそうです。そんなときはお医者さんも良いですが、心のリフレッシュが一番です。ハッピーガーデンに足を運んでみませんか？たくさん笑い、おしゃべりをして過ごしましょう！

## ～ランチメニュー～

- 7日⇒ハムカツ プロカリサラダ フルール缶
  - 10日⇒鯖の塩焼き 海藻サラダ パナナ
  - 14日⇒スタミナ炒め ごま和え フルーツポンチ
  - 17日⇒鶏唐揚げ うま塩ナムル オレンジ
  - 21日⇒アジの竜田揚げ 五目きんぴら 孟宗汁
  - 24日⇒メンチカツ なめ苺和え 黄桃
  - 28日⇒磯炒め 切干大根 オレンジ、
  - 31日⇒家常豆腐 中華風和え物 ブドウゼリー
- 他にご飯、お味噌汁、フルーツが付きます。  
献立は変更になる場合があります。

## グラウンドゴルフ大会について

今年度も昨年と同じく2回を予定しています。

6/18(火) コミセングラウンド  
10/1(火) コミセングラウンド



毎年恒例のグラウンドゴルフ大会、たくさんの方に参加していただいています。今年度も優勝はもちろんハッスル賞やキラキラ賞など楽しい企画を考えています！詳細については後日お知らせいたしますので、皆さんお誘い合わせの上、たくさんのご参加お待ちしております。

**体を動かしてリフレッシュしましょう！**

お出かけしませんか？

心地良い季節になりましたね。気の合う方々で出かけてみませんか？お一人 1,000 円(利用料・交通費含む)お出かけ希望のグループ(3~6名)でお知らせください。ランチを食べたり、買い物をしたり、いつもと違う楽しさがありますよ。



足湯 de ハッピー  
今月は薔薇風呂

## 免疫力アップは

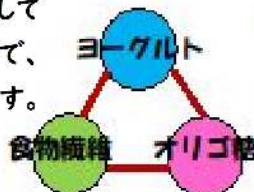


**カギ!!**

**腸が**

食物繊維…さつまいも・バナナ・キウイグラノーラ・小松菜  
オリゴ糖…はちみつ・豆乳・きなこ など

腸内環境で肝心なのは、善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスです。しかし、現代人の生活ではどうしても悪玉菌が優勢になってしまいがちです！そこで、腸内の善玉菌を『育てる』習慣が必要になります。今回はバランスの取れた簡単レシピの紹介！ぜひ試してみてください。



## バナナ&パンプキンスムージー

バナナ 1本 (約80~100g)  
かぼちゃ 約40g  
豆乳 100ml

### 【作り方】

バナナとカボチャを一口大に切り、ミキサーにかけ、豆乳を混ぜる。