

# 8月 ハッピーガーデン

平成30年8月1日

(福) 恵泉会 介護予防拠点施設 ハッピーガーデン 電話 73-2330



本格的な夏がやってきました。テレビや新聞では毎日のように熱中症のニュースが聞かれます。気をつけているつもりでも、無理をしてしまったり、水分・塩分が不足していたりしているかもしれません。猛暑日は暑さが普段よりも体力を奪うので、エアコンによる対策の他、食生活も上手にコントロールし、こまめな水分補給や十分な休息をとりながら暑い夏を乗り越えましょう。

## ～刺し子展～

7/7 刺し子展  
 を見に丙申堂へ行  
 ってきました。ど  
 の作品も「すご  
 い!!」と驚く物  
 ばかりでした。  
 色々な刺激を受け  
 たり、楽しんでく  
 ることができました。  
 みんなでお出かけ  
 すると楽しいです  
 ね。今度はどこに  
 行きましょうか?



## 8月 行事予定

4日(土) ⇒ マリンキッズフェスティバル

(堅碁沢海水浴場にて…応援に来てね!)

火曜日: 大正琴・ニードルクラフト

木曜日: 尺八 金曜日: ニードルクラフト

● 火曜日と金曜日は自分のやりたい物を持参し、手工芸を楽しんでいます。火曜日は大正琴、木曜日は尺八もしています。経験のない方、前に弾いたことがある方、ハッピーガーデンに大正琴、尺八がありますので、気軽に遊びに来てください。  
 声を出して笑うことが老化防止には1番効果を現してくれるそうです。ハッピーガーデンでお待ちしております。

## ♪ ランチメニュー ♪

- 3日 ⇒ キムタクご飯・ブロッコリーサラダ・中華スープ
  - 7日 ⇒ ご飯・麻婆豆腐・キャベツのサラダ・えのきの味噌汁
  - 10日 ⇒ ご飯・から揚げ甘辛ソース・もやしのナムル・クッパスープ
  - 17日 ⇒ リャンパンメン・焼き鳥風・三色海苔和え
  - 21日 ⇒ かぼちゃのカレーライス・冷汁風お浸し・わかめスープ
  - 24日 ⇒ 枝豆ごはん・ハンバーグ・なめたけ和え・キャベツの味噌汁
  - 28日 ⇒ ツナとトマトのスパゲティ・ごぼうサラダ・コーンスープ
  - 31日 ⇒ 中華丼・しゅうまい・春雨サラダ
- \*変更する場合があります。



### ★梅の力★

梅には、身体に嬉しい様々な効果があります。

- ◎ ミカンやリンゴより豊富なミネラル、カルシウムはリンゴの4倍、鉄分は6倍
- ◎ 疲労回復効果 老廃物が溜まるのを抑える
- ◎ 唾液の分泌を促進させて食欲増進
- ◎ 梅はカルシウムや鉄分の吸収を促す
- ◎ 肝機能を強化し血流を改善
- ◎ 血液がサラサラに。血栓・動脈硬化などの予防に!
- ◎ 梅の殺菌作用 微生物の繁殖を抑え食中毒予防に!
- ◎ 美肌、老化防止 むくみ解消、女性の悩み、シミ・シワにも!

高血圧の改善  
 梅を食べるとサラサラ血圧の改善

カルシウム  
 カルシウムはリンゴの4倍、鉄分はリンゴの6倍

シミ・シワが減った!

梅のクエン酸で食中毒予防

バナナ200g + 梅干し10g

梅干し10gを食べてみるだけ

「さびしい」  
 んー、食欲がないな。よし、梅を食べよう!

食欲が回復したのだから嬉しい!

カルシウム成分は、梅干しと一緒に食べよう!

## 元気になる食べ物!!

健康状態のバロメーターとして、食欲の有無も関わってきます。おいしい食事には味覚だけでなく、いろいろな感覚が影響します。同じものを口にしても、心地よい環境で食べるとより楽しい食事になります。

### 《食欲不振を助ける食べ物》

野菜: 青じそ、みょうが、大根、しょうが、にんにく  
 スパイス等: カレー粉、レモン、酢、梅干し、ごま