

5月 ハッピーガーデン

平成30年5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

ポカポカとあたたかい日差しの中で、お出かけするのがとても楽しい季節になりましたね。

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、たくさん笑い、おしゃべりをして過ごしませんか。

毎週火曜：ニードルクラフト・大正琴 毎週木曜：尺八
毎週金曜：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、手工芸を楽しみ、火曜日は大正琴もしています。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がありますので、お気軽に遊びに来てください。

皆さんもご存知のように縫い物、編み物、楽器の演奏のように指先を使うことで脳に刺激が伝わり、老化防止に効果をあらわしてくれるそうです。

お出かけしませんか？

一人 1,000 円(利用料・交通費)で、お出かけ希望のグループ(3~7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、お友だちや気の合う人と出かけることで、お出かけもいつもと違う楽しさがありますよ。

~ランチメニュー~

- 1日⇒カレーマーマー豆腐・スパゲティサラダ他
 - 8日⇒ロールパン・カツレツ・ジャーマンポテト他
 - 11日⇒肉うどん・厚焼き卵・野菜のさっぱり和え
 - 15日⇒カレーライス・つぼみ菜のお浸し
 - 18日⇒キムタクご飯・孟宗汁・ほうれん草お浸し
 - 22日⇒キャベツの和風スパゲティ・ウイナー
 - 25日⇒ゆかりご飯・鮭とそうめんのあんかけ
 - 29日⇒味噌ラーメン・焼売・野菜のかおり和え
- 献立は変更になる場合があります。

今年度のグラウンドゴルフの日程について

今年度も例年と同じく3回を予定しています。

6/12(火) 旧小堅小学校グラウンド

9/11(火) 小波渡季台

10/23(火) 旧小堅小学校グラウンド

10月には園児も一緒にグラウンド

ゴルフをしたり、芋煮ランチをしたいと考えています。

詳細については後日お知らせいたします。



お花見in鶴岡公園

満開の鶴岡公園へお花見に行ってきました。天気にも恵まれ、ゆっくりと公園内を探索。

この時期しかできないお出かけを楽しむことができました。

みんなで食べたランチもとってもおいしく、笑いもたくさんあり、心もお腹も大満足な日となりました。

次のお出かけも楽しみですね♪



~骨粗しょう症予防~

骨粗しょう症予防には、中から・外からのケアが大切です。
中から⇒カルシウムの多い食品とカルシウムの吸収を高める成分、骨に定着させる成分を積極的に摂りましょう。
外から⇒ビタミンDを体内で合成するために、1日1回は紫外線を浴びましょう。運動によっても骨量は増やせます。



おすすめの食品【牛乳・レモン・納豆・きのこ】

*牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を取る場合、カルシウムを溶けやすい形にするため、レモン汁やレモンスライスを加えるなど、レモンと一緒に摂ると良いでしょう。

*キノコは油と一緒に摂るとビタミンDの吸収がよくなります。

月刊「からだにいいこと」より引用