



花だより

軽費老人ホームA型
「花の人の家」

「花だより」 57 号
平成 25 年 5 月発行

野外食



みんなで作りました！



子供たちはお弁当箱でピクニック気分♪



貴精保育園・むさしの保育園の園児との野外食。

お天気にも恵まれて、楽しい時間を過ごしました♪

今年の春の野外食のメニューはピクニック弁当（おにぎりや唐揚げ・タコさんウインナー等々）。ピクニック気分でお弁当を食べました!!お弁当のおにぎりは、入居者の方々と保育園の園児達が作りました！美味しかったです(^ ^)

ピクニック弁当

- ・おにぎり(鮭・昆布)
- ・唐揚げ
- ・ウインナー
- ・五目豆
- ・ポテトサラダ
- ・ぼんかん

祝 お誕生日おめでとうございます！！

5. 6月生まれの方をご紹介します。

斉藤 季代子 さま 大正 14 年 5 月 28 日
 小林 リセ さま 昭和 5 年 5 月 20 日
 森谷 淳子 さま 昭和 21 年 5 月 15 日

小川 英雄 さま 大正 15 年 6 月 4 日
 酒井 政男 さま 昭和 11 年 6 月 24 日
 山本 ミチ さま 昭和 11 年 6 月 24 日
 長谷川 節子 さま 昭和 15 年 6 月 10 日

看護師だより ～ 噛む効果について ～

よく噛むことは、だんに食べ物を取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。

良く噛むことの効用として「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ」という標語があります。

「ひ」肥満を防ぐ…よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます。

「み」味覚の発達…よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が良くわかります。

「こ」言葉の発音がはっきり…よく噛むことにより、口の周りの筋肉を使うため、表情豊かになり、きれいな発音もできるようになります。

「の」脳の発達…よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子供の知能を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

「は」歯の病気を防ぐ…よく噛むと唾液が多く出て、口の中をきれいにします。唾液の働きには、虫歯、歯周病予防の効果があります。

「が」がんの予防…唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあると言われ、それには食物を 30 秒以上唾液に浸すのが効果的といわれます。よく噛むことでがんを防ぎましょう。

「いー」胃腸の働きを促進…よく噛むと、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

「ぜ」全身の体力向上と全力投球…力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

しっかり噛むことは、こんなに良い効果があることを再認識しますね。よく噛む目安は、1 口 30 回以上と言われていいです。意識して噛むことは、なかなか大変かもしれませんが、慣れてしまえば以上のような効果が期待でき、健康維持につながります。

今日から試してみませんか？



< 俳句 短歌紹介 >

- ☆ めぐりなる 木々ふっくらと 若葉もゆ 自然おりなす 新緑の映え (堀越 カヨ作)
- ☆ 紫の 藤房長く そよぎおる ありやなしやの 風と遊びて (堀越 カヨ作)
- ☆ 春風に 川面に泳ぐ こいのぼり 夏も近づく 八十八夜 (星 すみれ作)
- ☆ 朝に夕 鳥と語らう こちよさ ついのすみかの 老人ホーム (山内 泰子作)
- ☆ 雨風の 強気毎日子供たち 目にゴミころび 怪我してないか (菊池 ヨシ作)



軽費老人ホームA型「花の人の家」
「花だより」編集委員会

〒350-1151
 埼玉県川越市今福1641
 TEL 049(245)1415
 FAX 049(241)1283
 社会福祉法人 育美会
 花の人の家 e-Mail info@ikumikai.or.jp

社会福祉法人育美会 HP 絶賛更新中！
 URL www.ikumikai.jp

～ 5・6月の予定 ～

5月17日 配食試食会
 5月23日 保育園合同 春の野外食
 6月 1日 ハワイアンバンド
 『パームアイランダース』演奏会

～ 編集後記 ～

寒暖がまだ落ち着かないこの時期、体調管理には十分気を配っていきましょう♪ (西 加奈絵)

ちいきのちから

配食試食会



日頃配食でお世話になっている
社協の方や民生委員さんにお越し
いただき、試食会を行ないました。

この日のお弁当のはもちろん、毎月
実際に利用されている地区の方からの
感想など、たくさんのご意見をいた
だきました☆

今後の参考にさせていただきます(^ ^)



園庭芝刈り

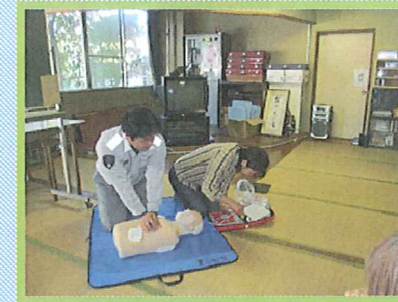


雑草も健やかに育つこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか…

というわけで、いい加減伸びに伸びたお庭の草刈りを行ないました。

ボランティア『けやきの会』の皆様を始め、入居者・職員・保育園の先生入り乱れ一大イベント
さながらの規模で賑やかに行ないましたが、おかげさまで大変きれいな芝生が再び顔を見せて
くれました♪

救急救命講習



消防署の救急救命士さんをお迎えして「救急救命講習会」を花の人の家で
行いました。

救急救命士さんから、応急処置やAEDの使用方法を丁寧に分かりやすく説明
して頂きとても勉強になりました。

これからも、入居者の皆様の安全を心がけ、救急救命士さんから教えて頂いた
事を忘れず、日々、頑張りたいと思います。



端午の節句



いただきま〜す♪



もっと食べれるよ〜



もう食べちゃった！



『五月〜五日は〜子ども〜の日〜♪』という歌もありますが、大人だって楽しみたい！と、
おやつに柏餅を食べることとなりました。

柔らかプニプニペニョペニョのお餅に、滑らかな舌触りと程良い甘さの餡子がマッチしていて
とても美味しかったです♪