

# 名和の海

## 外食ツアー IN 農園レストラン



食通の方がとても楽しみにしている「外食ツアー」。今回は米子市尾高のシャトーおだか・農園レストランに出掛けました。

少し早く到着したので、開店まで青空市場や物産品販売コーナーを見学しました。

いよいよ待ちに待った開店時間。1番に入店し、着席した方からバイキングのコーナーへ料理を取りに行きました。みなさん何の料理を取られるのかな？とこっそり様子を見てみると、お皿いっぱい大量にサラダだけを取る方、ざるそばに夢中の方、料理では無く最初からデザートを取る方。本当に「好きなものを思う存分」食べておられました。

「はじめて来たけど、おもしろかった。お腹一杯」と大変好評でした。

### 社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことができるよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、もって地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する者等を支援するため、低額な料金で福祉サービスを積極的に提供することに努めます。

# 4月の行事予定

| 日  | 曜 | 行 事 等                              |
|----|---|------------------------------------|
| 1  | 土 | 散髪まめなか号                            |
| 2  | 日 |                                    |
| 3  | 月 | ふれ愛号                               |
| 4  | 火 | お楽しみ会、ふれ愛ランチ                       |
| 5  | 水 | ふれ愛号（淀江・米子）、室内清掃日<br>健康相談          |
| 6  | 木 | 歌おう会、運動王国①                         |
| 7  | 金 | ふれ愛号、四季クラブ                         |
| 8  | 土 |                                    |
| 9  | 日 |                                    |
| 10 | 月 | ふれ愛号、室内ペタンク大会、駅弁の日                 |
| 11 | 火 | 検尿、血圧、体重測定、総合健診                    |
| 12 | 水 | ふれ愛号、機能訓練指導教室、健康相談                 |
| 13 | 木 | 米子市長・大山町長・町議会議員不在者投票<br>お楽しみ会、癒し王国 |
| 14 | 金 | ふれ愛号                               |
| 15 | 土 |                                    |
| 16 | 日 | かきかたクラブ、ぬりえの会                      |
| 17 | 月 | ふれ愛号、絵手紙の会                         |
| 18 | 火 | 図書巡回サービス、共用場所清掃（管理棟）<br>利用者・職員懇談会  |
| 19 | 水 | ふれ愛号（淀江・米子）、健康相談<br>室内清掃日          |
| 20 | 木 | 折紙教室、資源ゴミ回収、運動王国②                  |
| 21 | 金 | ふれ愛号                               |
| 22 | 土 |                                    |
| 23 | 日 | 玉真園まつり                             |
| 24 | 月 | ふれ愛号、華道教室、俳句                       |
| 25 | 火 | 輪投げ大会、誕生会・ふれ愛ランチ                   |
| 26 | 水 | ふれ愛号、笑いヨガ、健康相談                     |
| 27 | 木 | ひばりの会、遊び王国                         |
| 28 | 金 | ふれ愛号                               |
| 29 | 土 | 昭和の日、ぬりえの会                         |
| 30 | 日 |                                    |

◎ お楽しみ会  
★ 「いけいけリングゲーム」

（四日）

場所 集会場  
時間 午前十一時

リングを通してたひもの端を  
お互いに持ち、スタートの合  
図で揺らします。終了時にリ  
ングが自分より遠くにあった  
ほうが勝ちと

なりませす。簡単  
で面白いゲーム  
です。  
ぜひご参加を！



★ 「富士山の壁掛け」

（十三日）

場所 集会場  
時間 午後一時三十分

色画用紙と折紙を使って「富  
士山の壁掛け」を作ります。残  
雪と桜咲く春の富士山を表現  
します。

出来上がった  
壁掛けは是非  
お部屋に飾  
ってみてくだ  
さい。



◎ 喫茶ちとせ

（桜の開花に合わせて）

場所 園庭

玉真園の春の名所。満開の桜  
の下で「お花見喫茶ちとせ」を  
開店します。

おいしい桜餅と  
煎茶を用意してお  
待ちしています。  
日時は桜の開花  
天候を見ながらお  
知らせします。



◎ 四季クラブ

（七日）

場所 娯楽室  
時間 午後一時三十分

今月より四季クラブと名を  
つけ、四季折々の壁画を皆さん  
で協力して作ります。まずは折  
紙や色画用紙を使って「バラの  
花園」の壁画を  
作製します。  
素敵な作品に  
しましょう。





第26回

玉真園

まつい

4/23(日)  
11:30~

演芸

11:30~13:30

- ★庄内保育所（ひばり・かもめ組）
- ★バルーンアートショー（さと原人）
- ★ENJOY SMILE ハッピーズ
- ★朝花 美穂 歌謡・舞踊ショー



模擬店

11:30~14:00

- ☆千歳おこわ ☆焼そば ☆おでん
- ☆豚汁 ☆アメリカンドッグ
- ☆たこ焼き八ちゃん ☆飲み物
- ☆走るアイスクリームショップ
- ☆町内福祉施設「小竹の郷」出店



お楽しみ  
抽選会

13:40~13:50

- 1等：大山恵みの里（詰め合わせ）
- 2等：手打ちうどん醍醐（食事券）
- 3等：商工会の券

ゲーム

11:30~14:00

- 小さなお子様にも大人気！
- ★当てくじ
- ★輪投げ



※他にも多数の景品あり

お楽しみに！

# 栄養コラム

## 「山菜」

第415号 玉真園だより  
アクが強く、苦みがあるものが多い山菜ですが、その苦みに含まれる成分には、「冬の間にたまった身体の毒素を排出する効果がある」とも言われています。

「わらびを食べるのは、世界でも、ある国の先住民と日本人だけ」と言われる程、山菜はアクが強いものが多く、昔から伝わるアク抜きのお知恵が無ければ、現代に伝わることもなかったかも知れませんね。

平成29年4月（毎月1日発行）  
日本で食べられる山菜は、三百五十種類前後あると言われ、そのうち美味しさと万人に食べられるのは百種類ほどあるそうです。ここでは手に入りやすい山菜の栄養について紹介します。



### タラの芽：

ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含んでいます。タラの芽に含まれる苦み成分は糖の吸収とインスリン上昇を抑える効果があると言われています。また、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きもあります。

### ふきのとう：

天然のふきのとうは、栽培品と比べると、免疫力を高める効果のあるビタミンCの含有量が十五倍とも言われています。うど：カリウムが豊富で毒を排出する効果、むくみ解消に効果があります。



### せり：免疫力を

高める効果のあるビタミンCや、腸の働きを整える食物繊維も豊富です。せり独特の芳香には、鎮静効果があるとされています。



## 今月の食事メニュー

- 《4月の献立》  
3日 カレーライス  
4日 花見弁当  
22日 親子丼  
24日 ハヤシライス  
25日 串揚げ定食

### 編集後記

駆け足で春がやって来て、いよいよ四月になりました。花壇では白や黄色の水仙が咲き、園庭のソメイヨシノも咲きはじめ周辺は鮮やかになってきました。ゆつくりと景色を見ながら散歩するのに、良い季節ですね。

今月はみなさんお待ちかねの「玉真園まつり」も開催します。たくさんのイベントや屋台も予定しています。みんな楽しんでみましょう！



【園の桜も開花しました。3/30】

### 詠み人コーナー

#### ▽俳句（土筆会）

八幡 絃史  
木々芽吹き明るくなりし林かな  
一点となりて光れる揚雲雀



亀井 千鶴

草も木も芽吹く息吹の満ち溢れ  
待ちかねし桜の便り届けけり

渡邊 令子

穏やかな海を眼下に鳥帰る  
山茶花の紅白挟庭灯しけり

角 博偏

花粉症くさめ止まらずなりにけり  
飛び立ちて白鳥真直ぐ北帰行

由木 みる

底抜けに明るき空や鳥帰る  
鳥帰るたび広くなる湖の面