

名和の海



▲会場は大盛況でした。



▲大人気のバルーンアート



▲各屋台も大人気！



▲何が当たるかな？



▲カッコいいダンスも。



▲園児の可愛い踊り



▲抽選会で見事当選！



▲素敵な歌声と衣装にみなさんうっとり。



第二十六回 玉真園まつり

今年の玉真園まつりは青空の下、満開の八重桜に囲まれて開催することが出来ました。

オープニングは地元庄内保育所の園児さんによる可愛い踊り。

続いて「さとと原人さん」によるバルーンアートショー。珍しさもあって、ちびっこから入所者の方までとても好評でした。次々に作られる花やこいのぼりのバルーンを求めて最後まで長蛇の列ができていました。

毎年参加して頂いているENJOY SMILEハッピーズのリズミカルなダンス。

そしてメインゲストは朝花美穂一座による舞踊・歌謡ショー。華麗な踊りや素敵な歌声に皆さん聞き入っておられました。

最後はお楽しみ抽選会。二等、一等の当選番号が発表されると会場からはざわめきが起こっていました。

地域の皆様、ご家族、入所者の方、約二百名の方にまつりを楽しんでいただくことができました。

5月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	月	ふれ愛号、折紙教室、ふれ愛ランチ
2	火	お楽しみ会
3	水	憲法記念日、室内清掃日
4	木	みどりの日、散髪まめなか号
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	映画会
8	月	ふれ愛号、ぬりえの会
9	火	交通安全講習会、藤花見
10	水	ふれ愛号（淀江・米子） 機能訓練指導教室、健康相談
11	木	室内ペタンク大会、癒し王国
12	金	ふれ愛号、資源ゴミ回収
13	土	かきかたクラブ
14	日	
15	月	ふれ愛号、絵手紙の会、俳句
16	火	図書巡回サービス、輪投げ大会 四季クラブ
17	水	ふれ愛号、室内清掃日、健康相談
18	木	ひばりの会、運動王国①
19	金	ふれ愛号、日帰り旅行
20	土	
21	日	
22	月	ふれ愛号、華道、共用場所清掃
23	火	お楽しみ会、誕生会・ふれ愛ランチ
24	水	ふれ愛号（淀江・米子）、健康相談
25	木	歌おう会、遊び王国、
26	金	ふれ愛号
27	土	ぬりえの会
28	日	
29	月	ふれ愛号
30	火	笑いヨガ
31	水	ふれ愛号、健康相談

◎ お楽しみ会
★ 「歌の穴埋めゲーム」

（二日）

場所 集会場
時間 午前十時十分
童謡・唱歌・歌謡曲の歌詞の空欄箇所を、グループ内で考え埋めていきましよう。

昔懐かしい曲ばかりです。思い出して完成しましょう。



★ 「和風小物入れ作り」

（二十三日）

場所 集会場
時間 午前十一時
牛乳パックを使って可愛い小物入れを作ります。今回はフタ付きでおしゃれな留め具も付いています。

す。簡単につくれますので是非ご参加ください。



◎ 藤花見

場所 住雲寺

時間 午後二時三十分
藤の花で有名な「住雲寺」へ、花の満開期に合わせて出かけます。

歩いて行くグループと、送迎バスで向かうグループにわかれて行きます。

甘い香りの藤を見学しましょう。



◎ 映画会

（七日）

場所 集会場
時間 午前十時十分
前回大好評だった「藤山寛美遺笑集 新・十快笑」よりアットン婆さんを上映します。

『アットンとはお初どんの愛称。長年奉公した片桐家からいびり出されそうになった矢先、片桐家の三郎が一計を...』



駅弁の日

四月十日は「駅弁の日」。駅弁の日にあわせて山陰で駅弁を製造・販売されている四社の企業様から駅弁を無償提供していただきました。

食堂に入ると、豪華な駅弁が並んでいました。米子の「大山おこわ弁当」、鳥取の「カニ寿司」、松江の「蟹としじみのもぐり寿司」、出雲の「出雲そば弁当」

皆さんがどれにしようか大分悩んでいる様子でした。これだと決めた駅弁を持って順次席に着き、全員が選り終るまで、しばしの待ち時間。



(大山おこわ弁当)



(カニ寿司)



(出雲そば弁当)



(蟹としじみのもぐり寿司)

全員が着席のあと、代表の方から駅弁の日の由来等、また各社の社長さんから駅弁の内容の説明がありました。

いよいよ待ちに待った食事時間。駅弁の蓋を開けて皆さんが山陰の味を楽しみました。「駅弁を食べたのは何十年ぶりだ」「美味しい」との声があり、皆さん笑顔の「ご馳走様でした」になりました。



桜並木を歩こう会

桜の開花・天候・気温、全てが整ったこの日、ようやく待ちに待った「歩こう会（桜花見）」に出かけました。今年も数年前にも出かけた大山町所子近くの桜並木。玉真園から歩いて行くグループと、桜並木の手前まで車で行って並木路だけを歩くコースとに分かれました。園から歩いて出かけたグループは園長引率の下、元気よく往復四キロ弱の距離を歩きました。桜並木を往復した後、桜の木の下で即席の「喫茶とせ」を開店しました。桜を愛でながらいただく桜餅とお茶の味は格別でした。



詠み人コーナー

▽俳句（土筆云）



八幡 紘史

一陣の風に散り初む桜かな
ゆつたりと岸に寄す波浜長閑

亀井 千鶴

のんびりと春爛満の野を散歩
路地に散り絨毯めける花の屑

渡邊 令子

群青の空広がりにて花万朶
園庭の花に賛美の声尽きず

角 博偏

目を浴びて輝き増せる桜かな
夜桜の見事さに我忘れけり

由木 みのる

日の差して見る見る花の開き初む
沖を航く白き一船風光る

「トマト」

世界には約八千種類以上のトマトが存在するといわれています。日本には約百二十種類が栽培されており、日々、品質改良によって新しい品種が生まれています。

トマトの故郷は南米ペルーといわれています。観賞用だったトマトが食用になったのは飢餓に苦しんでいた十六世紀のイタリアだと言われています。有毒だと思われ、口にしなければトマトを食べ、案外おいしいことに気づき食べられ始めたそうです。



日本では明治時代、ケチャップの普及に伴い一般的に食べられるようになったそうです。真つ赤なトマトが多く出回る時期になりました。トマト

には様々な栄養が含まれていますので簡単に紹介します。

☆リコピンという強い抗酸化作用を持っています。お肌の老化予防や脂肪の蓄積を防いだりしてくれます。

☆クエン酸は疲れを取る効果があります。体力を消耗した時や夏バテなど疲労回復が必要な時に役に立ちます。

☆ケルセチンはトマトの皮部分に多い栄養で血管を強化する効果が期待できます。動脈硬化の予防など血管の病気を防いでくれます。

トマトの栄養は赤くなった熟しきつた状態の時が最も多くなっています。リコピンは生で食べるより、加工品（ケチャップ等）の方が吸収しやすいといわれています。



☆新職員紹介☆

介護員

若原道孝

四月十五日よりお世話になっていきます。みなさんよろしくお願いします。趣味は遠くへ出かけて食べ歩く事です。良い情報お待ちしております。



調理員

森長直美

四月二十二日より調理員として勤務する事になりました。一日も早く仕事に慣れ、皆さんにご満足いただける食事作りが出来るよう頑張ります。趣味はケーキ・パン作りです。どうぞよろしくお願いします。



編集後記

園庭の桜のリレーも終わり、周辺は新緑に包まれてきました。また、ツバメの姿も見られるようになりました。

食事でも筍、わらびなど山菜が登場する献立が増えて来ました。

これからは外出するにもとてもいい気候になります。藤の花見や日帰り旅行なども計画しています。是非この機会に出かけてみませんか。



今月の食事メニュー



《5月の献立》

- 1日 端午の節句会席
- 12日 とんこつラーメン
- 18日 チキンライス
- 22日 親子丼
- 31日 カレーライス