

名和の海

新年祝賀会



新年最初の行事、「新年祝賀会」を行いました。
園長の挨拶、年男・年女の方の紹介の後、2020年東京オリンピック開催年に合わせて、オリンピックについての話が司会者よりありました。また、ねずみ年の職員2名がねずみの仮装姿で登場し会場を沸かしていました。
その後、おせち料理・ぜんざいを食べながら和やかな会食となりました。
みなさんお待ちかねの福引大会。まずはお年玉賞。くじ引きは7名の年男・年女の方にお手伝いしていただいて、抽選をしました。次々に読み上げられる当選番号に「あ～はずれた」と会場からの声も。続いて五輪賞はねずみ年の職員が抽選しました。「?また2階」「・・・すいません。また2階です。」「ちゃんと1階・3階の番号も入っていますが。」と冷や汗。最期、オリンピックイヤーにちなんで、金・銀・銅の3賞の抽選でまたも2階の方が当選。最期の一枚ようやく園長が3階の方の番号札を引き当てると拍手喝采が起こっていました。

2月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	土	かきかたクラブ
2	日	
3	月	節分、ふれ愛ランチ
4	火	ふれ愛号（米子）、紙工作の会
5	水	健康相談、室内清掃日
6	木	歌おう会、運動王国
7	金	ふれ愛号、そばがき作り
8	土	散髪まめなか号
9	日	
10	月	笑いヨガ、笑和の会
11	火	建国記念日
12	水	機能訓練指導教室、健康相談
13	木	絵手紙の会、癒し王国
14	金	ふれ愛号、資源ゴミの回収 喫茶「ちとせ」
15	土	ぬりえの会
16	日	
17	月	ひばりの会、俳句
18	火	ふれ愛号（米子）、図書巡回サービス 衣料訪問販売（えんどう）
19	水	健康相談
20	木	室内ペタンク、遊び王国
21	金	ふれ愛号、輪投げの会
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	ふれ愛号、華道、お楽しみ会 誕生会・ふれ愛ランチ
26	水	健康相談
27	木	まちがいさがし
28	金	ふれ愛号、四季クラブ
29	土	

◎ 節分

（三日）

場所 集会場
時間 午前十一時
今年も勇猛な赤鬼と青鬼が会場に現れます。皆で豆まきをして邪気を追い払いましょう。参加いただいた方には福豆のプレゼントを用意しています。



◎ そばがき作り

（七日）

場所 娯楽室
時間 午後二時
皆さんと一緒にそばがき（そばがきとは、そば粉を熱湯でこねて餅状にした食べ物）を作ります。初めての挑戦です。是非ご参加ください。



◎ 喫茶「ちとせ」

（十四日）

場所 食堂
時間 午後二時三十分
バレンタインデーに合わせて、職員より熱い愛を込めて、「チョコレート菓子」をご準備してお待ちしています。皆さんのお越しをお待ちしています。



◎ お楽しみ会

（二十五日）

場所 集会場
時間 午前十一時
「灯りをつけましょ ぼんぼりにく〜♪」桃の節句に合わせて、可愛いひな飾りを作ります。ハサミで切って、組み立てるだけの簡単な作業です。出来上がった飾りは持ち帰ってお部屋に飾ってください。



元気のもと

待春を歌つた童謡に、

♪春よ来い、早く来い、歩き始めたミヨちゃん、赤い鼻緒のじよじよはいて、おんもへ出たいと待っている♪があります。厳しい寒さの中で春を待っている子ども

玉真園だより 第449号

令和2年2月（毎月1日発行）

の気持ち、ほのぼのと伝えられている歌だと思います。でも、本当は春の訪れを心待ちしているのは、子供ではなく高齢者ではないでしょうか。寒さは心臓にとっては有難くない季節なのです。高齢になると、心臓に酸素と栄養を供給している冠状動脈の内側の壁には多かれ少なかれコレステロールが詰まったニキビのようなプラーク(粥腫(じゆくしゆ))がいくつもあ



寒さに身をさらすことで血圧が急上昇しますと、このプラークが突然、破裂することがあります。ニキビを無理につぶすと白い脂の塊が飛び出し、そこから出血することがありますが、それと同じように、プラークが破裂するとそこに出血が生じます。すると、その出血を止めようとして血小板が集まってきてカサブタのような塊ができて、血液の流れを妨害するようになります。この血流妨害の程度で、急性心筋梗塞になったり、狭心症になったり、心不全になったり、不整脈が出現したりします。今が一年で最も寒い季節です。できるだけ暖かくして春を待つことにしましょう。



とんどさん

天候不良の為、今年のとんどさんは一日遅れで行われました。



当日の雲行きを見計らって準備を進めていきましたが、実施時は生憎の雨模様でした。それでも、とんどさんで送るお札・お守り・書初めの書などを持って、利用者の方が集まって来られました。火入れをすると、あつと言う間に燃え広がり、竹のはじ



ける「パーン、パーン」という音が響き渡っていました。とんどの火であぶったするめとみかんを早速参加者で頂きました。「あぶったみかん食べとくと、一年風邪ひかんけんなあ」と、お神酒をいただきながらお話しされる方も。また、とんどさんに参加されなかった方にも玄関前で振る舞いが行われました。



詠み人コーナー

▽俳句（土筆云）

八幡 紘史

大山の凜と令和の初日の出
初風の沖ひたひたと波畳む

渡邊 令子

令和初なる新春を寿ぎぬ
大山の屹立したる初御空

由木 みのる

白妙の初大山の凜然と
築地松整然とある恵方道

栄養コラム

冬から春にかけて旬を迎える『いちご』が、店頭に多く並ぶようになってきました。いちごは、甘くておいしい♪ だけではなく、体に嬉しい効果をとくさん持っているのをご紹介します。

玉真園だより
風邪予防とアンチエイジング
抗酸化作用があり、免疫力を高める「ビタミンC」を多く含んでいて、五〜十粒のいちごを食べることで、一日に必要な量が補えるといわれています。

高血圧予防とむくみ解消

令和2年2月（毎月1日発行）
余分な塩分を体外に排出する効果が期待できる「カリウム」を多く含んでいます。芋類や海藻にも多く含まれていますが「煮る」ことで煮汁に溶け出てしまうため、そのまま食べられる果物は効率良く摂取できます。

貧血の予防・改善

造血のビタミンとも呼ばれ

る「葉酸」が豊富に含まれています。「葉酸」は記憶力の衰えや物忘れの予防にも役立つと言われています。

視力回復や虫歯予防

ポリフェノールの一種で、視力回復や眼精疲労改善に役立つといわれる色素成分「アントシアニン」が含まれています。また、いちごのすつきりとした甘さは、虫歯予防に効果的だといわれる「キシリトール」によるものです。

おいしく食べるポイント

①ヘタをつけたまま、さっと水洗いします。ヘタをとってから洗うと、水っぽくなり、せつかく含まれている栄養素も流れ出てしまいます。

②いちごは、先端の方が糖度が高いため、ヘタのほうから食べること

で口の中に甘味が残り、おいしく食べられるといわれています。



運動初め

今年初

の機能訓練指導教室を開催しました。年末年始は行事等が休みだった事も



あり、「正月で鈍った体を動かそうかな・・・」とたくさんの方が参加をされました。

先生のお話しの後、早速セラバンドを使って体を動かしていきました。

両足をセラバンドで結んで、片足上げ・開脚運動等を行いました。じわーっとゆっくり効

いていく下肢筋力の運動に「体が

ポカポカしてきた！」

との感想もありました。



今月の食事メニュー

《2月の献立》

- 2日 中華丼
- 3日 節分会席
- 14日 きつねうどん
- 19日 おでん
- 25日 お刺身定食



編集後記

二月四日は立春です。暦の上では春になります。例年のこの時期は冬本番、園の周りには銀世界のことが多い時期です。しかし今年はずいぶん暖冬・・・。まだ一度も積雪を経験していません。このまま冬を通り越して、春になつてしまふのでは・・・と思う今日この頃。

