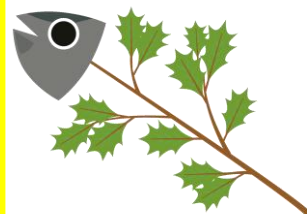


名和の海



節分



令和初の節分！今年もにぎやかに豆まきを行いました。
今回は豆まきの前にレクリエーションとして「節分クイズ！」を実施しました。
職員が用意した節分にちなんだ三択問題が出題されました。「豆まきが終わった後に食べる豆の数はいくつ？」の質問では①年の数②好きなだけ③年の数+1の中から正解を選んでいただきましたが、すべての番号に手があがりました。「好きなだけ食べたいわ〜」の声に会場は大きな笑いに包まれました。クイズの後はいよいよ豆まき。聞き覚えのある太鼓の音楽と共に赤鬼・青鬼が登場しました。園では若手の男性職員が豆が当たらないように、全力で逃げ回りますが、皆さんの豆まきの威力に最後は「あいたたたた」と退散していきました。その後福の神が登場し、今年1年の無病息災を願い、参加者おひとりずつに福豆を手渡していきました。
豆まきの後は、巻き寿司・節分そばをおいしくいただきました。

3月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	日	
2	月	お楽しみ会、ふれ愛ランチ
3	火	ふれ愛号 (米子)、紙工作の会
4	水	室内清掃日、健康相談
5	木	運動王国
6	金	ふれ愛号
7	土	散髪まめなか号、かきかたクラブ
8	日	
9	月	笑いヨガ、絵手紙の会
10	火	ふれ愛号、おやつ作り
11	水	機能訓練指導教室、健康相談 健康講座
12	木	笑和の会、癒し王国
13	金	ふれ愛号、資源ゴミの回収
14	土	映画会
15	日	ぬりえの会
16	月	ひばりの会、俳句
17	火	ふれ愛号 (米子)、図書巡回サービス 輪投げの会
18	水	健康相談
19	木	遊び王国
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	歌おう会
24	火	ふれ愛号、華道、室内ペタンク 誕生会・ふれ愛ランチ
25	水	利用者・職員懇談会、健康相談
26	木	まちがいさがし
27	金	ふれ愛号、四季クラブ
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	ふれ愛号 (米子)

◎ お楽しみ会

(二日)

場所 集会場
時間 午前十二時
桜の壁飾りを作ります。
円形の台紙に、桜の花びら・和紙を貼り付けていきます。とても簡単に作れますので、ぜひご参加ください。



◎ おやつ作り

(十日)

場所 娯楽室
時間 午後一時
今回のおやつ作りはカップケーキを作ります。
小麦粉に卵やバターを入れて混ぜ、ジャムやチョコ等を入れます。

後は焼き上げてもらって出来上がり。簡単に出来ますので皆さんご参加下さい。



◎ 健康講座

(十一日)

場所 集会場
時間 午後二時三十分
訪問リハビリテーションピースの理学療法士稲田修敏氏を講師にお招きして健康講座を行います。

「健康」についてのマメ知識やおすすめの運動等教えて頂きます。



◎ 映画会

(十四日)

場所 集会場
時間 午前九時三十分
「男はつらいよ 寅次郎相合傘」を上映します。
マドンナに再び浅丘ルリ子演じる松岡リリーをむかえた『男はつらいよ』シリーズの第十五作目。



元気のもと

「頭もカラダも使わないとダメになる」

使わないとダメになる」

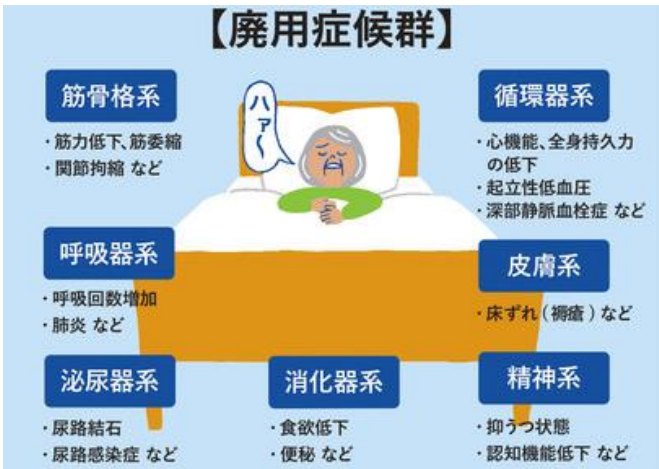
令和2年 3月（毎月1日発行） 玉真園だより 第450号

カラダの一部の機能を長い間使わないでいると次第にその機能が衰弱し、さまざまな徴候が出てきます。これを「廃用（はいよう）症候群」といいます。脳卒中やケガなどで、長期間、筋肉や関節を動かさないでいると、筋肉や関節の働きが衰退して、思うように動かせなくなることは廃用症候群の好例です。

物覚えが悪くなってきたのを年のせいにしている人は多いのではないのでしょうか。若いころに比べれば、物覚えが悪くなってきたのは確かですが、そのすべてが年のせいではないでしょう。物事を真剣に覚えようとしなくなったのも原因の一つになっていると思われまます。年をとるにつれ

て、何かを覚えようとするところから遠ざかっているのではないのでしょうか。また、記憶力の衰えを黙って見過ごしているのではないのでしょうか。新しく記憶に留める「記憶力」は使わずに放っておけば、だんだんと衰えていきます。これも一種の廃用症候群の徴候です。

身体を動かし、そして、頭を使うことが自分らしく生きる基本的な姿勢だと思えます。



紙工作の会

今回の紙

工作の会では「バレンタインデー」間近という事で、ハート柄の



ギフトボックスを作りました。

「みなさん、今回の箱が何故ハートマークかわかりますか？」と聞くと、ニヤニヤと笑いながら「バレンタインデーだけんでしょ？」と。

早速ハサミを手に部品の切り出しを始めました。「変な形



「ただ、これが箱になるの？」と少し変わった用紙にみなさん不安顔でした。

出来上がると「ええのが出来た。アメちゃんかチョコ入れてや！」と職員におねだりされる方もおられました。

詠み人コーナー

▽俳句（土筆云）



八幡 紘史

幾重にも押し寄す波や春浅し夕映えの大山凜と冴返る

渡邊 令子

日光のとどかぬ庭の斑雪
はたら
燦然と残雪光る伯耆富士

角 博編

冬の海眺めつ朝の食事とる
夜の部屋炬燵に入りてテレビ見る

由木 みのる

早春やまだ色持たぬ雑木山
鳴さへ飛んでぬ浜春寒し

栄養コラム

三月の縁起の良い食材

『蛤(はまぐり)』

桃の節句や、お祝いの席での食事に使われることが多い「はまぐり」は、海水中のミネラルやビタミン等を豊富に含んだ食材です。はまぐりの殻の中に閉じこめられている栄養素の健康効果や美容効果についてご紹介します。

【グリシン】

筋肉を強化する働きや、肌のハリや潤いを保つ美容効果があります。体内組織のコラーゲンの約三割はグリシンを成分としています。

【アスパラギン酸】

体内の老廃物を排出し、疲労回復や不眠症の改善に効果があるといわれています。また、マグネシウムやカリウム、カルシウム等のミネラルを全身に運ぶ働きがあります。

【タウリン】

肝機能の強化や、コレステ

ロールを低下させる効果が期待できます。

眼精疲労の回復効果も期待できるので、パソコン等で目を酷使する現代人には、欠かせない栄養素です。

【亜鉛】

コレステロール値を下げ、動脈硬化の予防が期待できます。他にも、肝機能の回復や、ニキビや肌荒れを防ぐ美肌効果が期待できます。亜鉛は、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まります。

【グルタミン酸】

うまみ成分としても知られているグルタミン酸は、脳を活性化しストレス等への抵抗力を高め、気分の落ち込みや疲労を軽減する働きがあります。

はまぐり等の二枚貝は、ノロウイルスを持っている可能性があります。生食は避けて、しっかりと加熱してから食べましょう。



笑和の会

今回の笑和の会では指遊びを中心に行いました。指の運動は脳の刺激にとっても効果的と言う事で、職員もたくさんの種類を準備してきました。一〜三十までの指折り運動、声を出しながらしっかりとほぐした後は、後出しじゃんけんに挑戦。じゃんけん、ぽん、とテンポよく進み、間違えると笑ってごまかしたり・・・。グループ体操は、歌いながら身体を動かす運動ですが、経験済みの方も多く楽しそうにされていました。



編集後記

テレビ・新聞などで見ない日はない「コロナウイルス」。今後の感染拡大が心配されています。特に高齢者の方が感染した場合、重篤な症状に移行する可能性が高いとも言われています。「私は大丈夫」と過信せず、日頃から関心を持って、予防に努めて頂きたいと思えます。

新型コロナウイルス予防のために

- こまめな手洗い
- アルコール消毒の活用
- マスクの正しい着用と咳エチケット
- 不要不急の外出は控える

今月の食事メニュー

《3月の献立》

- 2日 ひなまつり弁当
- 13日 麺の日
「醤油ラーメン」
- 18日 ぼたもち
- 24日 天ぷら御膳

