

# 厨房だよ!



調理職員：塩見

## 元気な春を作るには、1015分の日光浴!!

いよいよ4月に入り、外に出掛けやすい季節が到来しました。今回は、日光浴の効用について、お話しします。

### ☆ビタミンDは食べ物以外からも摂取することができる?!

身体に摂り入れたカルシウムが腸から吸収されるためには、ビタミンDがとても大切な働きをしています。このビタミンDは食品からは一日の必要量の半分程度しか賅えません。実は、残りの半分は日光浴によって賅っているのです。

それでは、ビタミンDを効果的に体に吸収させるための、心がけをご紹介します

#### 心がけその1. ビタミンDを多く含む食べ物を摂りましょう

ビタミンDを多く含む食材とは… サバ、さんま等の魚類  
干シイタケ、エノキ、きくらげ等のキノコ類

#### 心がけその2. 日光浴をしましょう(日光過敏症の方等はかゆみを引き起こす場合がありますので、ご注意ください)

晴れた日に、15分程度散歩するだけでかまいません。身体に当たる紫外線が、コレステロールの一種をビタミンDに変化させてくれるといわれています。

散歩は心身の健康維持にもつながり、一石二鳥です。但し、水分補給をしながら、無理のない程度に行いましょう

### 簡単レシピ

#### 「エノキだけのつくだ煮」

〈材料〉 エノキ100g  
みりん大さじ1  
醤油大さじ1

〈作り方〉 中火で2〜3分煮るだけ



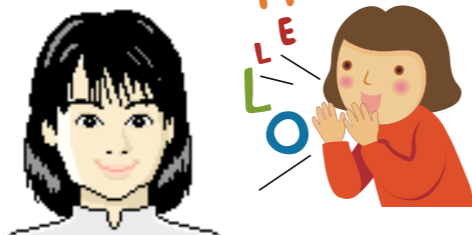
ビタミンDが簡単に摂れる



湯がいた青菜と合わせれば、おひたしに変身します

### ☆新スタッフの紹介☆

4月より、新しい職員を始めました。新たな風を吹き込み、益々パワーアップした年輪をどうぞお楽しみください。



氏名 袖山 美保  
職種 介護職員

「4月から介護員としてお世話になります。皆さんの笑顔をいただき、私もパワーアップして頑張りますので、よろしくお願ひします」

☆その他、見学も受け付けております。  
☆でいサービスセンター年輪の体験利用を随時受付中しております。  
お気軽にお問い合わせください。

申込先 0560-7878  
担当 末廣

# ねんりん通信

春号  
(第3号)



発行 でいサービスセンター年輪  
〒669-1358 三田市藍本80-1  
TEL079-560-7878 FAX079-560-7879  
URL: http://www.e-nenrin.com



♪ピーチク パーチク ひばりの子♪ (おてもやん)

「黒田節」「アカンシ」などおなじみの曲の演奏や踊りなどを披露してくださいました。  
指先で拍子をとる方、なつかしい曲を口ずさむ方、おてもやんの顔を見てびっしょりする職員(ー)など、思い思いに楽しんでいただきました!



扇柳会さま、翔/会さま総勢6名でお越しいただきました。

よ〜いば〜い  
デッカニシヨ〜♪



見事な踊りに、思わず手が動きます

普段、踊りを見る機会がないのでも嬉しかった! 私、昔から踊りが好きだったので、(嬉しい)!

利用者様の感想

年輪まつり1度はおどろろ

〜三味線と踊りで、年輪は歌づくし〜



### 〜藍本の郷から〜

年輪の近くに架かる橋からみた武庫川の景色です。

両岸の木は八重桜。ほんのりとピンク色に色づいてきました。もう少し早くすると、ピンク色の木の下を散歩するハイカーでにぎわう事でしょう。

桜の他にも、橋の上から川を除くと、たくさんのお魚の姿も…。ふらりと散歩に出かけると、土筆、蓬などが顔を出しているのにも出会え、春の息吹を全身で感じ取ることができます。

心浮き立つこの季節。年輪が迎える初めての春でもあります。桜並木を、デイのから愛でながら、「乾杯!」とお花見、しましょうか!

# 春がきた♪ 春がきた♪ 年輪にきた～

## 其の壱 春のパン祭り

～春の香いたっぴいの よもぎ入りあんパンをつくら～



春の目覚めは味覚から!!

今月は、ヨモギを使ったパン作りに挑戦！ヨモギはスーパーのヨモギ粉？いえいえ、藍本にはたくさんの天然ヨモギが生えています。今回は、利用者様の畑へ採りに行かせていただきました。

いよいよパン作り開始です。パンのレシピを確認しながら、こねて、成形していきます。

「パンなんてつくったことないわぁ」と口々におっしゃっていましたが、いえいえ、なんのなんの！餅丸め歴現役ウン十年の皆さん。パンも見事な仕上がりでしたよ。

一部、あんこがはみ出たのもご一興！パン屋さんの様な仕上がりに、「上手いことできたわ」と皆さん納得。ワイワイ賑やかにいただきました

見事なパンが完成！ごちそうさまでした(職員)



皆さん、おもちを丸める要領で見事な丸型を作られます

## 其の弐 玄関にウエルカム花壇

まだまだ小さな苗の状態。参加された利用者様は、「これからが(咲くのが)楽しみね」と、ニッコリほほ笑んでおられました。その笑顔のような、花いっぱい年輪にしていきますヨ!

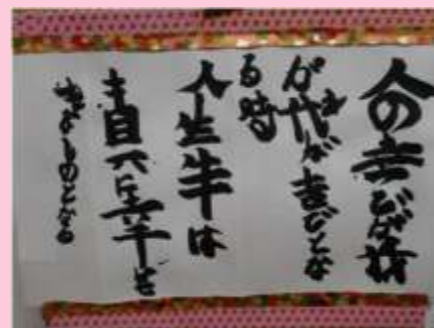
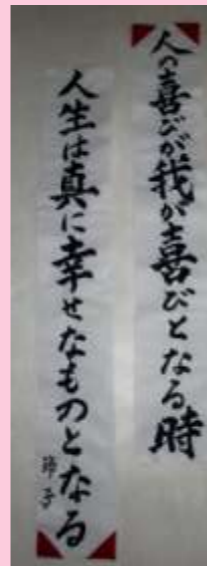


ロベニア、パチュニア、ムスカリ等

ようやく春の日差しが感じられるようになってきました。それ々々だとばかりに、利用者の皆さんと一緒に、玄関前に、春の花満載のプランターを設置しました。

## \*アートギャラリー\*

### 書道クラブ



～今回は、クラブ作品のご紹介です～

←“この書道は有名書家によるものか？”とおもわずなる作品です。この文言は、利用者様自ら「これを書きたい！」と持ってこられたカレンダーに書いてあった言葉です。すごく愛のある言葉だと思います。このような気持ちを常にもって、過ごしていきたいものですね。



### フラワーアレンジメントクラブ



お気に入りの作品ができました♪

今回の花は、菜の花・チューリップ・桃・青 など、春の訪れを感じさせてくれる花づくし。なんだか気持ちまで華やかになりますね。

## 4月のクラブ活動予定

4月のクラブ予定は右表のとおりです。4月もどうぞお楽しみに！(5月の予定は後日お知らせします)



「こんなクラブ活動がしたいなあ」等のご要望がありましたら、ぜひお近くの職員までお申し出ください

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
		生け花クラブ 創作クラブ		
19	20	21	22	23
	書道クラブ 手芸クラブ		生け花クラブ 園芸クラブ	生け花クラブ 書道クラブ
26	27	28	29	30
		書道クラブ 手芸クラブ	歌唱クラブ	

※部室の予約を希望の方は、この表に記入をお願いします。