# FROG

第148号
編集・発行　ケアハウス清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地
TEL　(0776)98-5790
FAX　(0776)98-5780
http://www.shimizu-en.info
E-mail:info@shimizu-en.info

題字は：坪田紀代さんです

## ＜5月行事・クラブ＞

カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 うるおいショップ | 2 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 誕生会 | 8 DVD鑑賞 | 9 |
| 10 | 11 俳句会 | 12 血圧体重測定 ぬりえ | 13 お菓子作り | 14 カラオケ | 15 DVD鑑賞 | 16 |
| 17 | 18 将棋・オセロクラブ | 19 ランチ | 20 民謡 | 21 俳句会 DVD鑑賞 | 22 うるおいショップ | 23 |
| 24/31 | 25 ペン字クラブ | 26 喫茶 | 27 カラオケ | 28 ロビーカレンダー作成 | 29 DVD鑑賞 | 30 |

※コロナウイルス感染拡大防止のため行事を中止しています。
クラブ中止もあり得ますのでご了承下さい。

## 清水苑新俳句クラブ

### 4月1日　季題　三春　仲春　晩春

・本借りに四階ロビーへ春日中　吉嵜俊治郎
・さくらにも色濃いありて我もヌ　新谷照代
・麗かや部屋でくつろぐ良き日かな　三谷恵子
・春の雨筆の音だけ句会かな　宮谷恵美子
・苑の食尚美味しいや四月かな　福田都子
・春風に心なごみてをりにけり　中出清子
・散歩中桜花びら肩に添ひ　長谷正子
・春陰や話題は尽きぬ感染症　浦嶋キヨコ
・感染症終息願う花ぐもり　徳丸登美子
・大輪を空に描くや大ひばり　澤本美栄子
・日は昇る空茜色春の海　谷口加壽子

### 4月20日　季題　晩春　三春

・夏近し草木ふわっと匂ひかな　新谷照代
・四月半楽しみ見つけ過ごしたし　三谷恵子
・春暁や草木彩り深みけり　松本加代子
・ゆるやかに苑を過ぎ行く春の雲　宮谷恵美子
・春光や我が子に頼む事も増え　三好智恵子
・散りつもり桜街道さくら色　中出清子
・春風の吹きつつみゆく清水苑　長谷正子
・あかり射し小鳥さえずる春の朝　浦嶋キヨコ
・春うらら心のアルバムめくりけり　徳丸登美子
・羽づくろうつばめを眺む昼下り　澤本美栄子
・通路傘（ヘンロカサ）八十八カ所桜散る　谷口加壽子
・桜散る儚く逝きし喜劇王　山内君江

# 体操表彰

半年ごとに行っている各体操の表彰をしました。
月曜日から金曜日まで1日3回の体操(健康体操・頭の体操・ラジオ体操)をしており、参加されるとスタンプを押しています。半年間でスタンプ100個以上の方に表彰と、少しばかりの祝品をプレゼント致しました。

**健康体操部門**

脇坂さん　清水さん
畑さん　三谷さん
徳丸さん　長谷さん
澤本さん　浦嶋さん

**ラジオ体操部門**

脇坂さん　清水さん　畑さん
三谷さん　徳丸さん　長谷さん
澤本さん　浦嶋さん　龍崎さん
市村さん　新谷さん

**頭の体操部門**

長谷さん　澤本さん
浦嶋さん　徳丸さん

# 塗り絵クラブ

令和元年度の塗り絵クラブが終わり、1年分の皆さんの塗り絵を冊子にしてお渡し致しました。(担当:福田の手作り)
この冊子を見て季節を感じながら1年間の思い出を振り返ってみるのも良いと思います。
ひとつひとつ丁寧に気持ちを込めて塗る塗り絵は生き生きとしていますし、その人の個性、特徴を表します。
色にグラデーションを付けたり皆さんかなり凝っています。他の方の塗り絵を見て「どうやって塗っているんやろ?」「どの色を重ねているんやろ?」などと話が聞こえると、楽しんで塗っているのかな…と勝手に思っています。(笑)
今年はさらに色んなジャンルの塗り絵に挑戦してみて下さい。
楽しくやりましょう♪

# Lunch

通常行っている行事食のランチとは別に最近新しく「季節ランチ」の取り組みを始めました。
コロナウイルスの影響で行動を制限されている中、入居者の皆さんが何か楽しむことは出来ないか…食べる楽しみかな…と思い始めました。
誕生日月の方のリクエストを聞いて、それを昼食のメニューに取り入れることにしました。
今回のサンドイッチは、2月誕生日の方のリクエストです。来月の3月誕生日の方のリクエストは「旬の食材を使ったランチ」でした。管理栄養士がメニューを色々検討しますのでご期待下さい。

# 春の味覚

春の味覚と言えば…タケノコ、新キャベツ、新たまねぎ、菜の花・・・と美味しい食材がたくさんあります。しかし、タケノコは高齢者の方には硬いイメージが強いのか、清水苑でも残食量が多いです。
タケノコの意外な効能をご紹介します。

**■たけのこに含まれる栄養、効果**

・亜鉛
亜鉛はミネラルに分類される栄養で、酵素の成分となる働きがあります。酵素とはタンパク質の一種でカラダにはなくてはならない物質です。
また、亜鉛には味覚を正常に保つ効能があります。

・パントテン酸
パントテン酸はビタミンB群に分類される栄養で、3大栄養素の代謝に関わり、エネルギーを生み出す効能があります。また、抗ストレス作用のあるホルモンを分泌を高める効果もあるため、ストレス対策にも効果的です。

・食物繊維、セルロース
食物繊維の中でも不溶性食物繊維であるセルロースが豊富に含まれています。セルロースは腸内で水分を吸収してふくらみ、腸内にある有害物質を排出する効能があります。また、腸内のぜん動運動を促し、排便をしやすくすることから便秘対策にも効果的です。

・グルタミン酸
グルタミン酸は、胃や腸を保護してくれる粘膜を形成し、消化吸収を促進する効果があります。また皮下脂肪や内臓脂肪をつきにくくしてくれるので、体脂肪が気になる方におすすめです。

まだまだありますが、このようにタケノコは独特の旨味がありつつ、体にも大変良い春の食材なのです。ぜひ食べて下さい。