



# あじさい通信

社会福祉法人 京都悠仁福祉会 加茂の里

〒619-1154 京都府木津川市加茂町駅東四丁目1番地の3

TEL: 0774-76-7607 FAX: 0774-76-7802

武田病院グループホームページアドレス: <http://www.takedahp.or.jp>



## ケアハウスより

ケアハウスではおやつ作りでぜんざい作り！  
ぜんざいを食べながら

「ええ味しているわ」

「ええの、よばれて美味しかったわ」

と、喜んでいただけました。

出前行事の「惣菜 cafe はな」のお弁当は  
彩りがある春を感じるお弁当で

「おいしかった！」

「お腹一杯になった」と、笑顔で話されて  
いました。

また、園芸行事で植えた花々は  
春を迎えて満開です。



おいしいわ〜♡



## PolePole (ポレポレ) 演奏会

ボランティアの方によるバスクラリネットと  
ピアノの生伴奏で、「瀬戸の花嫁」など演奏  
していただきました。やさしい音色がフロア  
に広がり、利用者の皆様も一緒に口ずさむな  
ど、和やかな時間となりました。「楽しか  
った」「懐かしい曲で嬉しかった」といった声  
も多く聞かれ心温まるひとときとなりまし  
た。



## デイサービスより

### レクリエーション

### フリー参観・家族懇談会のお知らせ

6月期間中(月~土)、レクリエーションのフリー  
参観を行います。

期間中はいつでも見学していただけます。お気軽に  
お越しください。

また、6月12日(金)・6月20日(土)には家  
族懇談会を開催致します。日頃の様子をお伝えし  
ながら、ゆっくりお話しできる機会となっております。  
ご参加いただける場合、前日までにご連絡お願い致  
します。

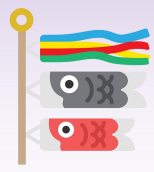
内容につきましては、後日お知らせさせていただきます。

ご参加を心よりお待ちしております

# 端午の節句

端午・・・『端』はし/最初  
『午』午の日  
節句・・・「季節の節目となる日」

季節の節目に無病息災や五穀豊穡を願い、  
お祝いする伝統的な行事



@ R-DESIGN

もともとは月の始めの【午】（うま）の日という  
意味で、現在の五月五日だけではありません  
でした。

午(ご)と五(ご)の音が同じなので、毎月5日  
になり、後に5月5日になったともいわれてい  
ます。

## 君子欄(くんしらん)

今年も中庭で綺麗に咲きました！

日本には明治時代に渡来。ヨーロッパでは花を  
楽しむものとされていたが、日本では万年青  
(オモト)などと同様に葉の美しさを楽しむよ  
うになったそうです。

花言葉は 「誠実」「高貴」「気高い」  
「情け深い」「しあわせを呼ぶ」  
「望みを得る」

別名では 『幸福の花』とも呼ばれています  
原産地は南アフリカ



特養フロア3階では、**月1回**継続  
して書道に取り組んでいます。  
みなさん、最初は「字は苦手  
です」とおっしゃる事が多いの  
ですが、いざ書き始めると、  
集中して、何枚も書かれます。  
最初の頃に比べて、**メキメキ**  
上達されています。  
お手本が不足することもあり、  
急遽、**自信のある?**職員が、  
お手本を書いたりしています。



## 栄養科コラム

これからの熱さを乗り切るための食材！

- 豚肉**：ビタミンB1が疲労回復・エネルギー代謝をサポート。
- トマト**：ビタミンCやクエン酸が含まれ、抗酸化作用があります。
- オクラ**：食物繊維が豊富で、消化を助ける効果があります。
- 梅干し**：クエン酸が含まれ、代謝を促進し疲労を軽減。熱中症対策にも！
- ゴーヤ**：ビタミンCや苦味成分が食欲を刺激します。

### 食べ方のワンポイントアドバイス

豚肉のビタミンB1の吸収を促進する成分として  
は、ネギ、ニンニク、玉ねぎなどの香味野菜に  
含まれる「アリシン」が挙げられます。

豚肉の生姜焼きはビタミンB1を摂取するには  
ピッタリのメニュー。同じくビタミンB1を多く  
含んだ玄米などとあわせて献立を考えるのもおす  
すめです。

ゴーヤは炒め物にすれば、ビタミンCなどの栄  
養吸収もよくなるので、ゴーヤチャンプルーなど  
がおすすめです。