

WANA川柳

(作品)

(所属)

(ペンネーム)

春雨に 桜のつぼみ 震えてる
 怪しげに 夕日に映える 孫の絵が
 経済は コロナ禍病に 完封負け
 オリビック コロナに打ち勝て 金メダル
 「歳だから」 そう言いながら 気は若い
 花見して 気持ちも緩み 密となる
 変異株 もつと儲かる 株できて
 初孫の 節句の支度で 心浮く
 リモート面会 ネットタイしめて 下パジャマ
 しょうがない 今年の花見は ペランダで
 ※応募数70点の中から選出されました

ケアハウス市立船橋長寿園 ジン
 ケアハウス市立船橋長寿園 ナデシコ
 ケアハウス市立船橋長寿園 秀坊
 ケアハウス市立船橋長寿園 五輪応援団
 ケアハウス市立船橋長寿園 北国生れの流れ者
 ケアハウス市立船橋長寿園 第2のジジ
 ケアハウス市立船橋長寿園 第2のジジ
 ケアハウス市立船橋長寿園 さいちゃん
 ケアハウス市立船橋長寿園 ムツチュ
 ケアハウス市立船橋長寿園 安太郎

選者：九十九 古銭先生

春に必要な栄養を知ろう

第2ワールドナーシングホーム 小笠原 真由美

管理栄養士



春は過ごしやすい季節ですが、毎年の季節になると体調を崩してしまう、という人は少なくありません。なぜ気が良い春にこのようなことが起こるのでしょうか。

春は多くの人にとって新しい生活をスタートさせる季節です。そのためストレスを感じやすい時期でもあります。また、意外にも春の紫外線は非常に強く、これが疲労感や肌トラブルなどを招きます。このような状況が体調を崩す原因となるのです。

春の体に必要な栄養素として、タンパク質・ポリフェノール・ビタミンCが挙げられます。

紫外線が強くなる季節に入ると、まず肌がダメージを受けます。紫外線は皮膚内に活性酸素を生じさせますが、これを体外に排除するときに疲労物質を発生させます。さらに活性酸素によって壊された肌細胞を修復するために体内の栄養素やエネルギーが消費されます。こうした状況も疲労感を生じさせるのです。

タンパク質は体を構成する主成分の一つであり、壊れた細胞を修復するために欠かすことはできません。また、肌を若々しく保つために必要な成分の一つはアミノ酸です。このアミノ酸が組み合わさったものがタンパク質です。その為、タンパク質は肌が紫外線にさらされる春先に意識して摂取したい栄養素です。春が旬の

ビタミンCは春に旬を迎える果物から摂取するのが効果的です。この時期の旬な果物は莓や夏みかん、そしてデコポンなどです。ハウス栽培以外の莓は4、5月が旬であり、夏みかんは4月から6月が一番美味しい時期となります。ビタミンCは熱や水に弱いためこれらの果物はそのまま食べるのがおすすめです。ビタミンCには疲労回復作用、抗ストレス作用、そして肌の美白作用があります。そのためストレスを感じたり、紫外線が強く疲れやすくなるこの季節にぴったりの栄養素です。

春が旬の食べ物や物を積極的に食べてストレスや疲労感を改善し、元気に新しい生活をスタートさせましょう。

阿弥陀山清原院 節分会

(令和3年2月1日)



主 要 行 事 だ よ り

ワールドナーシングホーム

6月	美容の会 お茶の会 創作活動
4月	お花見 果物の会 創作活動
5月	お好み会 ピンコ大会 書道場

第2ワールドナーシングホーム

5月	不二幼稚園慰問 書道場 お菓子作り 誕生会
4月	お楽しみ会 お菓子作り 誕生会
6月	居酒屋 創作活動(七夕) お楽しみ会 誕生会

不二幼稚園の園児達に感謝

ケアハウス市立船橋長寿園 園長 林 茂樹

3月と言えば「桃の節句」の時期です。いつもであれば桃の節句の日に、認定こども園「不二幼稚園の年長の園児による「桃の節句慰問会」を開催しておりました。園児の皆さんによる歌やお遊戯はいつも入居者の皆様も元気をいただいたいております。

さて、今回の「桃の節句慰問会」ですが、残念なことに新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。入居者の皆様も「子供達に会えないのか」とご心配しそうなご様子でした。

しかし、慰問会は中止となりましたが「不二幼稚園のひよこ組」と「ひばり組」の園児の皆さんによる「コロナに負けないように」と、ワールドナーシングホーム及び第2ワールドナーシングホームの入居者の皆様にも「手作り壁画」をいただきました。入居者の方を思い出すようです。皆様の壁面を見るたび、

合同彼岸回会



合同彼岸回会

