



みずばしょう

12月号 (No. 39)



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、十一月の行事として「外出会」を企画しました。今年には下妻市にある神社「大宝八幡宮」へ菊花展を見に出掛けました。丹精込めて育てられた菊が境内に色鮮やかに飾られていました。五重塔や日本庭園をイメージした作品などには目を惹きつけられました。ご入居者様からも「これは凄い。ビックリしちゃったよ。」とのお声が聞かれました。

また、例年同様つくば市二ノ宮にある洞峰公園へも紅葉狩りに出掛けました。天候には恵まれ、温かい日差しの中公園内を散策しました。今年の紅葉は遅く心配だったのですが、色とりどりの紅葉を見る事ができ、皆様には喜んで頂けました。

洞峰公園の紅葉です。赤と黄色がとてもキレイですね♪

色々な形で、色々な色の菊がこんなにあることに驚きました！！



【コミュニティセンター あおぞら】

十月より運営しております「あおぞら」での写真です。ここでは、「足湯」や「カラオケ」、「リハビリ機器の設備」を設けております。また、カラオケの機材にはリハビリや体操のプログラムも内蔵されております。

皆様からは「足湯が気持ちよくて眠たくなっちゃうよ。」「ちようど良いお湯加減だね。」「いつでもカラオケ出来るなんて嬉しい。」などの感想を頂けました。

ご入居者様のリフレッシュ空間、より充実した生活を送って頂ける様に有効活用していきます。



【十二月の予定】

二十一日(土) ↓フラワーアレンジメント

二十二日(日) ↓入居者懇談会

クリスマス会

三十一日(火) ↓年越しそば



【栄養課だより】

白菜

(はくさい)



シャキシャキとした触感で鍋料理などに欠かせない白菜。主成分は水分ですが、色々な栄養素が微量ながらもまんべんなく含まれています。

白菜には、ビタミンCやミネラルであるカリウム、カルシウム、マグネシウム、他にアブラナ科(大根、かぶなど)の辛味成分であるイソチオシアネートは、消化をよくする作用や血栓ができるのを防いだり、ガンを予防する作用などが知られています。ビタミンCはレタスの四倍で、高血圧予防に役立つカリウムもキャベツより豊富です。これらの栄養成分から白菜の効果としては、美肌効果、風邪予防、利尿作用、動脈硬化やガン予防、食物繊維による便秘の改善もあります。

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

12月10日現在、空室あり。