



# みずばしよう

1月号 (No. 40)



今年のクリスマス会は、当施設職員によるハンドベル演奏に始まり、ご入居者様・施設職員によるカラオケ大会も行いました。カラオケ大会で唄われたご入居者様からは「こんな大人数の前で歌うことなんてないから緊張したよ。」「カラオケなんて久しぶりだつたから楽しかった。大きい声出して唄つて気持ちよかつた。」などの感想が聞かれました。

また、カラオケ大会の後に「bingo大会」も行いました。bingoカードの数字が開く度喜んでくださる方や「景品はなんだろうね?」とプレゼントを楽しみにされている方もいらっしゃいました。

有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、十二月二十二日（日）に当施設二大イベントの一つでありますクリスマス会を開催致しました。



素晴らしい歌声です♪



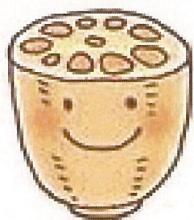


トナカイさんからの  
プレゼントは何でしょうね？

ビンゴ大会で  
1位になりました！！



ビタミンCは  
みかんの1.2倍  
もあります！！



## 蓮根 (れんこん)

【栄養課だより】

蓮根はとても栄養価の高い野菜です。

蓮根にはビタミンCが非常に豊富に含まれています。ビタミンCは本来熱に弱いとされていますが、蓮根はでんぶん質主体のため加熱しても分解されにくいです。風邪予防、肌・皮膚の老化防止など美容に役立つ栄養素です。

また、蓮根は糸を引くような粘り気があります。

これは納豆と同じ成分で糖タンパク質のムチンによるものです。ムチンは荒れた胃を整える健胃効果、滋養強壮効果があります。また、蓮根を切ったままにするとアクが出て黒くなります。これは緑茶にも含まれるタンニンによるものです。タンニンは消炎止血作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、血便、鼻血などに効果的です。さらに蓮根には食物繊維も豊富で、お通じを良くする他、高血圧予防、腸内に発生する発がん物質の排泄などの効果も期待できます。

## 【一月の予定】

一日（水）→昼食  
らいふつくば花畠

おせち料理  
アレンジメント

十八日（土）→フラワー



1月10日現在  
空室あり。

## 【有料老人ホーム らいふつくば花畠 入居者状況】

