



# みずばしょう

6月号 (No. 43)



有料老人ホーム「らいふつくば花畑」では、母の日を迎え、ご入居者の皆様に感謝を込めて、100本のカーネーションを飾らせていただきました。お一人お一人と記念撮影をさせていただきました。皆様、お好きなだけお部屋に持ち帰っていただきました。皆様、100本のカーネーションを鑑賞されて、きれいだねって喜んでいただきました。



### 【恒例の出張寿司】

五月二十八日（水）に本年2回目のお出張寿司が行われました。当初4月の予定でしたが、5月に延期され、ご入居者様から「そろそろお寿司が食べたいわ」とご要望もあり、待ち遠しかったイベントを楽しんでいただけました。

春の旬の魚「カツオ」に、常連の「マグロのトロ」や「ホタテ」等々、舌鼓を打っていただけました。

口々に「また、早くお寿司を出してね」「美味しかった」と言っていたいただき、スタッフ一同、喜んでいただけただけで大変うれしく励みになりました。次回は、8月を予定しております。



### 【六月の予定】

十五日（日）父の日



十八日（水） ↓上映会

二十一日（土） ↓フラワーアレンジメント

### 【フードサービスだより】 オクラ

オクラは、ネバネバとした「ぬめり」とプチプチとした食感が特徴の野菜です。ぬめりの元となっているのは、食物繊維の間である「ペクチン」と、タンパク質の仲間である「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは、腸の働きを整え、便秘の解消や糖尿病を予防する効果があります。一方ムチンは、胃の粘膜を保護してタンパク質の消化・吸収を助ける効果があります。オクラに含まれる食物繊維は、ゴボウやカボチャ以上で、豆野菜に匹敵します。

また、オクラには、β-カロテンがレタスの凡そ3倍以上も含まれています。目や皮膚、粘膜の健康を守り、免疫力を高める栄養素です。この他にビタミンA・B1・B2・C、ミネラル、カルシウム、鉄分なども豊富に含まれています。



### 【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

6月7日現在、空室1あり。