



さざんか便り



2021.5月号



5月5日(水)は「端午の節句」でした。
さざんかの郷では、五月人形を飾って、
ご利用者様の健康を願いました。



もともとは、『端午の節句』で、「男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日」との事ですので、今月は男性陣が主役です。が、1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休み」と決められてから『こどもの日』となったようです。来年の「こどもの日」には、「お母さんありがとう!!!」と、伝えてみてはいかがでしょうか？

端午の節句

こどもの日 祝

May
5

とっても
いい笑顔と
ピース
ですね。

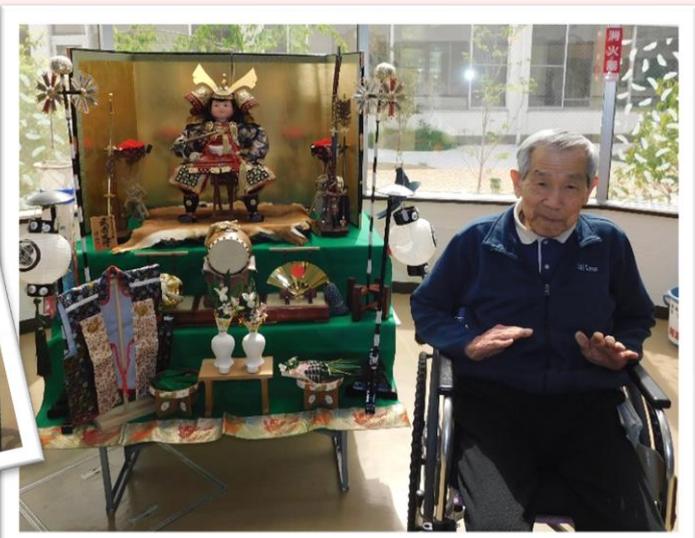


今月のサザンか便りは、
男性が
『主役』
ですよ！



中庭から日が差して
皆様の笑顔を引き立ててくれています。





職員からの誕生日
カードでニッコリ

5月お誕生会

まだまだコロナの猛威が収まらず、毎年恒例のグリーンセンターへのお散歩が、昨年より出来なくなっており、とても残念です。予防接種が早く皆様全員に打てるようになり、感染予防をしっかりと、来年こそは、ご利用者様と一緒に散歩出来ますように。と、職員一同祈っております。

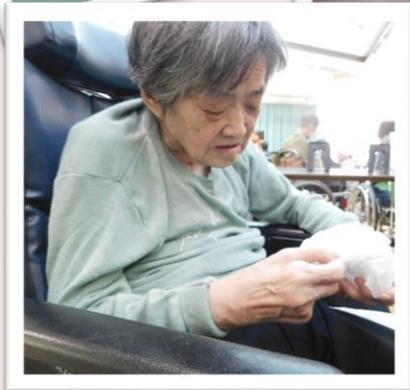




お花紙しゅ〜あじさい



出来上がり！
皆さん、きれいに貼れました



～メニュー～

- ・御飯
- ・刺身盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・菜の花お浸し
- ・りんごムース
- ・清汁



5月の行事食

副菜で提供させて頂いた菜の花の効能についてご説明致します。
 菜の花の栄養で多いものは、ビタミンCと葉酸です。ビタミンCは美白効果やストレスを解消する働きがあり、葉酸は貧血を改善する効果があります。カルシウムや鉄分、ビタミンE、食物繊維も比較的多く含み、栄養豊富な野菜です。菜の花の辛み成分の『イソチオシアネート』は、血液の流れを良くして、血栓予防に優れています。又、苦み成分の『ケンフェロール』は、脂肪の燃焼効果や、内臓の働きを良くする作用があり、免疫力をアップしてくれます。

管理栄養士 矢作





社会福祉法人

ひふみ会