



# さざんか便り



2021.6月号



紫陽花の花が



雨に映える季節となりました



中庭に植え替えられた紫陽花が、小ぶりながらキレイな花を咲かせてくれています。昨年は“ドライフラワー”や押し花にして“しおり”を作るなど、利用者様と一緒に長く楽しませてもらいました。

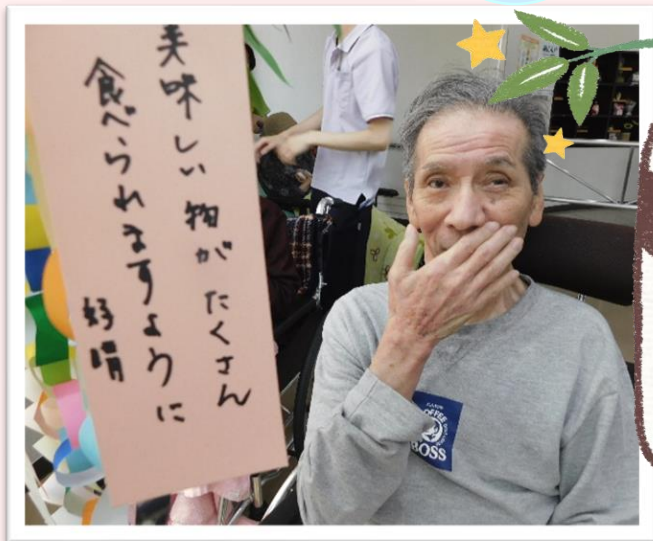


6月

梅雨の季節になりました。  
今回は来月7日「七夕」の飾り付けの様子をお届けいたします。



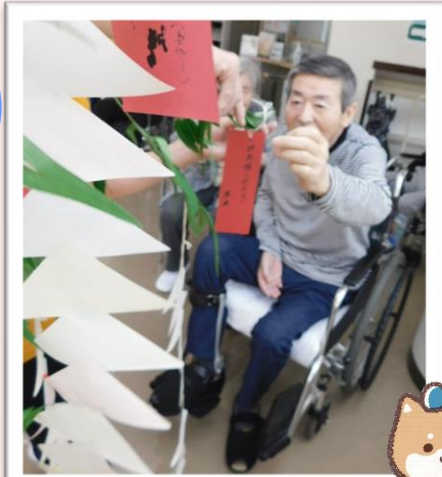
こちらこそ、いつも素敵な笑顔をありがとうございます♪



皆さんが作成した「輪飾り」と「短冊」を、協力して飾り付けました。  
とてもキレイに飾れましたね。  
皆さんの願い事が叶いますよーに♪



好きな場所へ飾りましょー！  
 せつかなのど、  
 一番目立つ位置にしません？



真剣にお願い中!!!  
 どんな願い事なのか、気になりますね 😊

ぴーす♪





願い事、  
叶ったわよ♪



「短冊」を笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるそうです。

皆様はどんなお願い事をしたのでしょうか？



今月は、豚肉の効果についてご説明します。  
 豚肉はビタミンB群が豊富で、特にビタミンB<sub>1</sub>は牛肉の14～19倍多く含まれ、全食品類の中でも断トツです。  
 ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに分解する補酵素となり、脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能を正常に保つ働きがあります。  
 ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、食欲不振・肩こり・めまい・動悸・下肢のしびれ・イライラなどの症状が現れ、疲れやすくなります。  
 豚肉は、良質な蛋白質で、滋養強壮、疲労回復、筋肉強化、免疫力向上、老化防止などに役立ちます。

管理栄養士 矢作

- ★6月メニュー★
- ・ 御飯
  - ・ 豚肉の生姜焼き
  - ・ レタスサラダ
  - ・ フルーツ(洋梨缶)
  - ・ 野菜スープ



ワクチン接種のモデル施設となった、さざんかの郷では先月5月末までの段階で、対象のご利用者様及び職員のコロナウイルスワクチン予防接種(2回分)を関係各所・協力提携病院ご尽力のもと、無事に終わることが出来ました。この場を借りましてお礼申し上げます。



社会福祉法人  
ひふみ会



Vol.1 5 編集/事務局