



# 4月の思い出



## お花見ドライブ

### お花見御膳



今年は4月21日(木)、22日(金)、25日(月)～27日(水)にわたり、恒例のお花見ドライブを開催しました。まだ肌寒い季節ですが、暖かい日差しと桜並木が春の訪れを演出してくれました。綺麗な桜を鑑賞し、会話も弾むようで予定していた時間はあっという間に過ぎていきました。

## おやつ作り

めど～!!



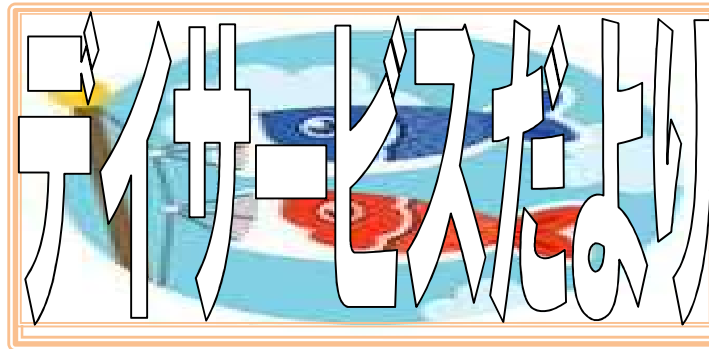
4月11日(月)、12日(火)は、さくら餅を作りました。小麦粉を混ぜたり、あんこをまるめたり、手分けし協力しながら楽しんで作りました。あんこの甘さと葉っぱのしょっぱさが絶妙なバランスで、美味しかったですね。「売ってるのより美味しかったわ」との声もでて、好評でした。



おおかわ よしゆき  
大川 義行

## お世話になりました

4月から、ボランティアでお世話になりますので、以前同様よろしくお願ひします。また、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



平成28年5月号  
社会福祉法人 青森市社会福祉協議会  
青森市中央デイサービスセンター  
青森市本町4丁目1-3  
電話 017-774-2683

様

## 健康効果を高めて安全に楽しむ入浴方法

桜の季節もまもなく終わり、夏に向かって日々暖くなる時期になります。しかし、5月は一年で最も寒暖の差が激しく体調管理が難しい月でもあります。体温を調整するために血圧や脈拍が変動することからも、日々の入浴について少しだけ考えてみましょう。

入浴中の死亡者はなんと年間約14,000人であり、交通事故死亡者の約3倍にあたります。その原因として血圧変動による心疾患・脳疾患、更には、『湯あたり』『のぼせ』の意識障害による溺死等があげられます。そのような事態を防ぐためにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

### ◎健康効果を高めながら安全に入浴するポイント

・浴槽に入る前には必ずかけ湯をしましょう。(心臓から遠い足先や手先にお湯をかけ、体を慣らすようにかけ湯すると脳貧血を予防！)

・入浴時間は、体の深部体温が1℃上昇するくらいを目安にしましょう。(42℃のお湯だと5～6分程度、額が汗ばむくらい)

### ◎気をつけたいポイント!!

入浴時間が長くなると・・・血液がドロドロになり流れにくくなるため心臓に負担がかかり、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞を招く可能性もあります。また、疲れを取るどころか体力を激しく消耗してしまいます。

### ◎入浴の健康効果

- ・温熱効果・・・「疲労回復」「血行良好」「快眠」「気分爽快」の効果があります。
- ・水圧効果・・・水圧によってマッサージ効果があります。
- ・浮力効果・・・体に無駄な負担がかかっていないのでリフレッシュ効果があります。



正しい入浴は、健康にとってさまざまな良い効果をもたらします。

適度な時間の入浴で、安全で安心、さらには、心身共にリラックスできる快適な入浴を楽しみましょう。

皆さん、安心で安全な入浴のポイントは覚え了吗？ここで、クイズです。

問題1. 入浴中の死亡者数は年間約何人？

- ① 約1,400人 ② 約14,000人 ③ 約140万人

問題2. かけ湯はどこから？

- ① 肩や胸 ② 足先や手首 ③ 脱衣場

問題3. 入浴時間が長くなるとどうなる？

- ① 咽が渇く ② 身長が伸びる ③ 心臓に負担がかかる

答えは、裏面に記載！







# 5月の献立表



| 日        | 曜 | 献立名  | 日        | 曜 | 献立名                                    |
|----------|---|--|----------|---|--|
| 2        | 月 | にゅうめん サケご飯<br>キャベツとウィンナーの炒め物<br>枝豆                 | 17       | 火 | ご飯 筑前煮 ところてん<br>かぼちゃキントン みそ汁           |
| 552 kcal |   |  | 559 kcal |   |  |
| 3        | 火 | ご飯 むしサケの野菜ソースかけ<br>もやしと干しエビの炒めもの<br>さつまいもの甘煮 すまし汁  | 18       | 水 | ご飯 とり肉のからあげ<br>サラダ 人参のきんぴら みそ汁         |
| 562 kcal |   |  | 553 kcal |   |  |
| 4        | 水 | ご飯 肉団子とちんげん菜の煮込み<br>ナムル 大根サラダ かき玉汁                 | 19       | 木 | ご飯 イカハンバーグ 冷やっこ<br>サラダ みそ汁             |
| 559 kcal |   |  | 555 kcal |   |  |
| 5        | 木 | ご飯 野菜のかき揚げ 漬物<br>アスパラのサラダ ホッケのすりみ汁                 | 20       | 金 | わかめうどん 大根とさつま揚げの煮物<br>サケご飯 にびたし        |
| 569 kcal |   |  | 553 kcal |   |  |
| 6        | 金 | ご飯 白身魚の甘酢あんかけ<br>いんげんのゴマ和え<br>きゅうりとカニカマのサラダ みそ汁    | 21       | 土 | カレーライス 福神漬<br>カニサラダ スープ                |
| 553 kcal |   |  | 557 kcal |   |  |
| 7        | 土 | ご飯 トマトいりスクランブルエッグ<br>ちくわとひじきの炒め煮<br>ナスときのこのあんかけ 豚汁 | 23       | 月 | ご飯 煮魚(赤魚) 切干大根の煮物<br>ピーマンとちりめん炒め みそ汁   |
| 561 kcal |   |  | 560 kcal |   |  |
| 9        | 月 | ご飯 しょうが焼き<br>グリーンサラダ こんぶ豆 みそ汁                      | 24       | 火 | 牛丼 冷やっこ<br>野菜サラダ みそ汁                   |
| 557 kcal |   |  | 557 kcal |   |  |
| 10       | 火 | ご飯 つくねの信田煮 しょうゆこんぶ<br>ちくわの野菜炒め ミニそうめん              | 25       | 水 | ご飯(小) カレーうどん<br>いんげんのみそ炒め<br>さつまいものサラダ |
| 556 kcal |   |  | 551 kcal |   |  |
| 11       | 水 | ご飯 サバのみそ煮 春雨サラダ<br>ピーナツ和え みそ汁                      | 26       | 木 | ご飯 肉じゃが<br>アスパラのサラダ 漬物 みそ汁             |
| 557 kcal |   |  | 556 kcal |   |  |
| 12       | 木 | ご飯 焼き魚(ホッケ)<br>切干大根の煮物 こんぶ豆 みそ汁                    | 27       | 金 | ハヤシライス 温野菜のそえもの<br>きゅうりのごま油漬け 玉子スープ    |
| 553 kcal |   |  | 569 kcal |   |  |
| 13       | 金 | ご飯 おでん 酢の物<br>さつま揚げとひじきの炒め物 みそ汁                    | 28       | 土 | ご飯 焼き魚 かぼちゃサラダ<br>漬物 すまし汁              |
| 559 kcal |   |  | 560 kcal |   |  |
| 14       | 土 | ご飯(小) きつねうどん ポテトサラダ<br>ナスといんげんのみそ炒め                | 30       | 月 | ご飯 大根のいり豆腐<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>里いもの含め煮 |
| 562 kcal |   |  | 550 kcal |   |  |
| 16       | 月 | ご飯 冷やっこ 里いものゴマみそ和え<br>フランクフルトとアスパラのホイル焼き<br>みそ汁    | 31       | 火 | 親子丼 大根のおかか煮<br>すき昆布の炒め物 みそ汁            |
| 553 kcal |   |  | 557 kcal |   |  |

※入荷状況等により、献立が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。  
 ※献立や食事形態に関するご意見などがありましたら、お知らせください。

## 疲労回復やスタミナ増強 アスパラガス



アスパラガスの穂先には、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富に含まれ、新陳代謝を高め、疲労回復やスタミナ増強、美肌効果が期待できます。

また、毛細血管を丈夫にして血行を良くし、高血圧や動脈硬化等の生活習慣病を予防する効果があるルチンも含まれています。さらに、『血をつくるビタミン』ともいわれ不足すると貧血になることもある葉酸や骨の健康に役立つビタミンK等が含まれます。



# 5月の予定



ピンク…レクリエーション

青…衛生管理

緑…職場体験

黒…その他

| 日   | 月   | 火                | 水     | 木                  | 金                         | 土                           |
|-----|---|------------------|-------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1日  | 2日  | 3日               | 4日    | 5日                 | 6日                        | 7日                          |
|     | 体験ボランティア<br>1名来所                                  | 憲法記念日            | みどりの日 | こどもの日              |                           |                             |
|     | つむつむバック   | 風船ゲーム            | カラオケ  | ことば遊び              | 棒倒し                       | カプセルゲーム                     |
| 8日  | 9日  | 10日              | 11日   | 12日                | 13日                       | 14日                         |
|     | 浴槽清掃<br>体験ボランティア<br>1名来所                          | 体験ボランティア<br>1名来所 |       |                    |                           |                             |
|     | コロコロゲーム   | ゴルフ              | おやつ作り | おやつ作り              | いきいきヨガ<br>「ハーモニー」<br>ヨガ教室 | 紅白玉入れ                       |
| 15日 | 16日   | 17日              | 18日   | 19日                | 20日                       | 21日                         |
|     | 浴槽清掃<br>体験ボランティア<br>1名来所                          | 体験ボランティア<br>1名来所 |       |                    |                           |                             |
|     | お食事会  | お食事会             | お食事会  | お食事会               | お食事会                      | カラオケ                        |
| 22日 | 23日   | 24日              | 25日   | 26日                | 27日                       | 28日                         |
|     | 浴槽清掃<br>体験ボランティア<br>1名来所                          | 体験ボランティア<br>1名来所 |       | 腸内細菌及び<br>ノロウイルス検査 |                           |                             |
|     | お誕生日会   |                  | お誕生日会 |                    |                           |                             |
|     | ボウリング   | カラオケ             | 棒倒し   | 太鼓相撲               | スカーリング                    | 缶釣りゲーム                      |
| 29日 | 30日   | 31日              |       |                    |                           |                             |
|     | 浴槽清掃<br>浴槽水レジオネラ検査<br>大腸菌群数検査<br>体験ボランティア<br>1名来所 | 体験ボランティア<br>1名来所 |       |                    |                           |                             |
|     | カードゲーム  | ピンポンゲーム          |       |                    |                           | クイズの答え<br>問1. ② 問2. ② 問3. ③ |

## 5月の行事予定

### お食事会

16日(月)~20日(金)  
皆さん、待ちに待ったお食事会です！  
今回は、新町の鮭処あすかにいき  
ます。会話に花を咲かせながら  
美味しいお寿司を頂きましょう。



### おやつ作り

11日(水) 12日(木)

今回のおやつは、中にソーセージが入った、一口サイズで食べやすい、アメリカンドックをつくりまします。ケチャップをかけて頂きましょう。

