

せせらぎ ふれあい通信 5月号

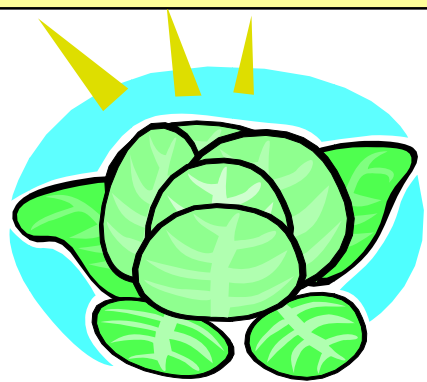


春の色彩から新緑の色彩へと移り変わる季節となりました。急遽ではありましたがお天気の良い日にご利用者様数名と外にドライブしてきました。少し歩きにくい場所もありましたが、路の脇には黄色いスイセンの花や菜の花、ピンクや白の色が愛らしいシバザクラ、赤や黄色のチューリップが見られました。松本歯科大学の庭では珍しいウコン桜(左側真中の写真)を見ることができました。



平成22年度4月に新たに10名の職員を迎えました。皆様の生活のお手伝いをさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

5月の旬な野菜は瑞々しいキャベツです。キャベツにはビタミンUが多く含まれており、胃や十二指腸のただれを修復し保護してくれる効果があるとのこと。



また、カリウムを多く含んでおり血圧を下げる働きがあるそうです。

【キャベツのレシピ】

- ① キャベツは一枚ずつはがしてかためにゆで、ざるに上げて冷まします。
- ② 青紫蘇は粗みじん切りにする。
- ③ ①を一口大の大きさにざく切りにし軽く絞る
- ④ しょうゆと青紫蘇を加えて
出来上がり！！

ちなみにキャベツはアブラナ科でニトロソアミンという発ガン性物質の活性化を防ぐ効果があると言われていているそうです。アブラナ科はその他にブロッコリーや大根にもあるとのこと。

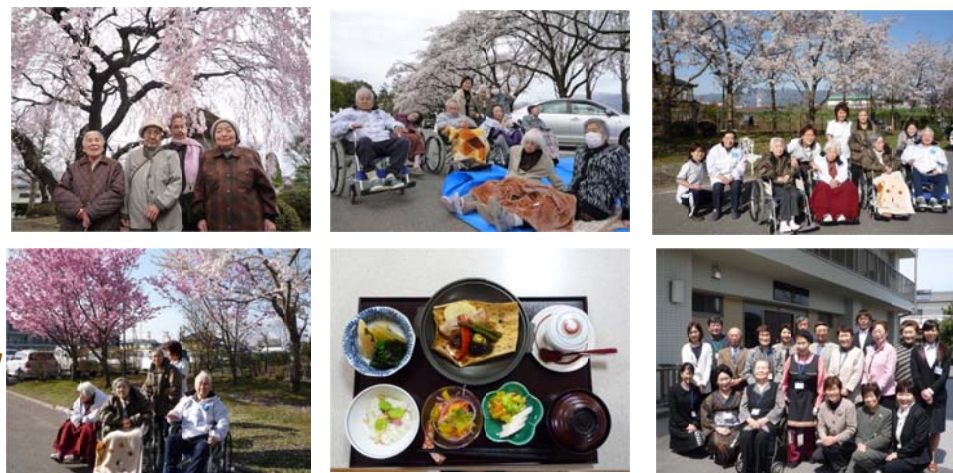
そろそろ春の防災訓練が行われると思いますので、去年のおさらい〇×クイズをしてみましょう。(問いに対して合っていると思うものには〇を、間違っていると思うものには×にチェックしてください。)

- 1 施設敷地内にて不審火を発見、近くにいる職員に知らせた。 ○・×
 - 2 当施設はもともと燃えにくい材質を使った耐火構造となっている ○・×
- ◆ 火災報知機が作動しました。非火災か火災かを調べている段階です。
- 3 まず自室の廊下側の鍵は開けて、扉を閉めて助けを待つ ○・×
 - 4 早く外に出ようとエレベーターに乗った ○・×

解答は記事の最後にあります。

【お花見ツアー】

先月では4月だというのに、何度か雪や雨に見舞われ、そんな中でもお花見ツアーは行われました。移り気な天候の中、雅に咲く桜、舞い散る花びらの一枚一枚に冬の名残を感じさせたような気がします。それでも下旬になる頃には、雲の合間に見せる日差しに暖かさを感じさせます。



【ボランティア様交流会】

施設でのお誕生日会やレクリエーションに日々ボランティアをしていただいている方々に感謝の心を込めてお食事会が開かれました。桜の塩漬と松の実にそら豆の入ったご飯からは桜のほのかに甘くやわらかい香りが会場に春を散らしているようでした。この交流会を通じ、新たなつながりができた様子も伺えました。

5月5日	ピアノとクラリネット	
5月13日	舞踊	13:30～
5月16日	誕生日会 腹話術	13:30～
5月18日	交通安全レク	13:30～

6月16日	草笛
6月20日	誕生日会 安曇野同好会

- 1 ○ ご利用者様の安全を配慮するため、職員に火が出ていることを伝えてください。その後、職員が初期消火、消防連絡等致します。
- 2 ○ 当施設ではRC造と言って(Reinforced Concrete)型枠の中に圧縮力に強いコンクリートと引張力に強い鉄筋を組み合わせた工法で、耐久性・耐震性・耐火性・遮音性が最も優れている材質を使っています。
- 3 ○ 職員がご利用者様を素早く円滑に非難誘導するためにも鍵は開けておいてください。また、空気の流れを遅くするために扉は閉めてください
- 4 × エレベーターは地震や災害時には機械が誤作動を起こす危険性がありますので乗らないでください。

有料老人ホームせせらぎ 広報委員会

Vol.9 せせらぎふれあい便り5月号 平成22年5月6日 発行

