



▲ひなまつりのランチメニュー、美味しいものをいっぱい食べて元気になって新しい春を迎える準備も万全です。

ひなまつりを盛大にお祝い、
いくつになっても、やっぱり
おひなさまはかわいい。

おひなさまのごちそうメニューは
明るく色鮮やかに。

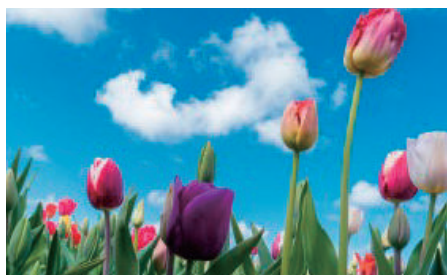
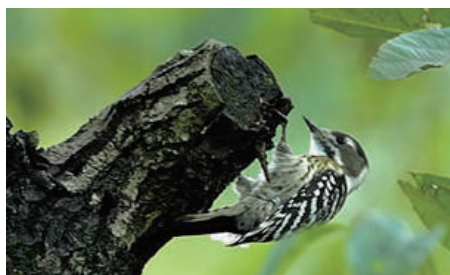
ひなあられやちらし寿司、ハマグリのお吸い物、茶わん蒸し、春野菜のサラダなど、いかにも純日本のごちそうばかりです。お菓子やデザートはどうかというところ、これもまた純日本風。ポン菓子、ひなあられ、白玉とイチゴのあんみつ、引千切などなどがあげられます。

日本の行事は正月に始まり暮れの除夜の鐘の音を聞きながらの年越そばといった、それぞれの季節に合わせたおいしいメニューばかり。
ふくふくステーションでも、そんな季節感を大切にしています。

●今月は「桜まつり」で盛り上がりました。詳細は来月の紙面にてご紹介します。
●入学式、入社式など新しい人生のスタート。もうすぐ、暖かい春がやってきます。
●ふくふくメンバーも春が来るのを楽しみにしています。

ふくふく通信

平成28年
4月号



○〇さんの作品をご紹介します。
ご利用者の皆様の作品をご紹介しますコーナーです。
今月は〇〇さんが好きな鳥たちを描いてくれました。とても優しい色彩でいろいろな鳥を表現しています。なんでも、小学校の頃から絵を描くのが大好きで、時間があれば鳥や木々の絵を描いていたそうです。いくつになっても、好きな絵を描き続けたいそうです。

四月の花は桜が有名ですが、チューリップも見逃せません。
チューリップは恋愛にまつわる伝説が多い花です。「男性からの積極的な求愛に困惑した美しい女性が女神に頼んで花にしてみよう」のが「チューリップ」とか「恋人の死を知って身を投げた男性の真っ赤な血だまりからチューリップが咲いた」とか、情熱的でありながら悲しい物語にも登場します。

今月の野鳥はコゲラのご紹介。
スズメほどの大きさの、日本で一番小さなキツツキ。最近は都市部でも見られるようになりました。尾羽でからだを支えながら木を上る様子は、とても愛らしいものです。木肌と同じような色で目立ちませんが、時おり「ギー」と、きしむような声を出すため、それであるのに気づくこともあります。
ぜひ近所で探してみてください。

ふくふく寺前から、お知らせです。

小規模多機能型居宅介護サービスの基本となるのが通い(デイサービス)です。通いの人数は、仲間づくりに適した15人以下です。通常のデイサービスと違い、固定された時間にとらわれず、ご本人やご家族の都合に合わせたサービス

小規模多機能型居宅介護サービスの基本となるのが通い(デイサービス)です。通いの人数は、仲間づくりに適した15人以下です。通常のデイサービスと違い、固定された時間にとらわれず、ご本人やご家族の都合に合わせたサービス



春メニュー満載で
みんなの笑顔が
とってもまぶしい。

三月は春物野菜や新鮮な海のものがたくさんあります。
おいしい季節がいよいよ始まりました。
調理スタッフが腕によりをかけて用意した、とってもおいしいランチと絶品デザートの始まりです。

3月6日

新鮮海鮮どんぶり

Lunch menu



3月6日

パスタとトーストイタリアン

Lunch menu



3月6日

丸ごと新鮮野菜のふく煮

Lunch menu



3月6日

ポテトバーガーとサラダ

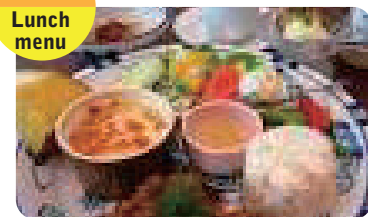
Lunch menu



3月6日

おにぎりとお野菜のせ

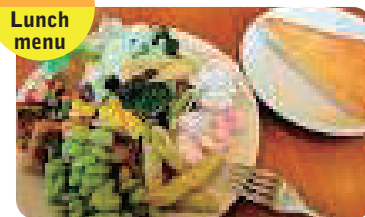
Lunch menu



3月6日

ゴロゴロ野菜のサラダ

Lunch menu



3月6日

とれたて近海地魚めし

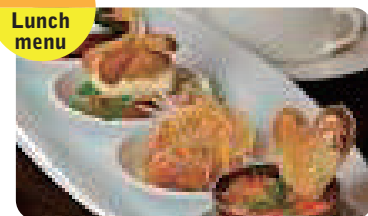
Lunch menu



3月6日

とってもフレンチなプレート

Lunch menu



3月6日

ちょっと豪華な京弁当

Lunch menu



3月6日

ジャーマンポテト&サラダ

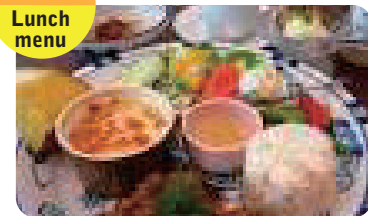
Lunch menu



3月6日

新・日本海の詰め合わせ

Lunch menu



3月6日

無国籍なヘルシーランチ

Lunch menu



Dessert

絶賛デザートのほんの一部をご紹介します

食事の楽しみのひとつに「今日のランチデザートはなんだろう?」と問いをめぐらすことです。
あまくておいしいデザートで「今日のランチのしめくり」。デザートがおいしいと満足の度合いが一気にアップしますよね。



フレッシュフルーツてんこ盛り



フレッシュチーズケーキとイチゴジャム



ドライフルーツとクリームのせ



パンケーキのバナナのせ

The
Birth Day
for You



三月にお誕生日をむかえた方々は六名でした。笑顔いっぱい楽しいバースディパーティーで、みんな祝福を上げていました。心からお誕生日おめでとうございます。これからも、お元気で！

3月の誕生石
アクアマリン
沈着、勇敢、聡明



3月の誕生花ノースポール
誠実、愛情、高潔



わたしたちの「ふくふくライフ」をごらんください

ふくふくライフを心から楽しんでいただいているご利用者様ばかりです。
毎日のふくふくライフの始まりは午前十時からです。
「おはよう」と笑顔いっぱいスタッフに朝のご挨拶を済ませると、本当に我が家にいるような感じでリラックスして過ごしていただきます。
コースやゲームをしたり、おいしいランチとデザート



楽しんで、ちよつと疲れたら気楽にお昼寝をして、ゆったりとした時間が流れていきます。
でも、最高の楽しみはランチやデザートでもゲームをすることでもありません。ふくふくライフの最大の楽しみは、いつもの仲良しメンバーに会えることです。
お互いを知り、お互いを心配したりするととても素敵な仲間がふくふくホームにいるからです。

知って得する 健康メモ



ツライ筋肉痛になりたくない！ 筋肉痛予防と回復術

筋肉痛のメカニズム

筋肉トレや運動の後に襲ってくるのが「筋肉痛」ですね。せっかく張り切って運動を始めても、筋肉痛がひどくて続かなかったり、翌日に歩行も困難なほどの筋肉痛でツライ思いをしたという経験がある方も多いのではないのでしょうか。また、運動に限らず、重い物を持ったり同じ姿勢を続けたりした後で、予想外に筋肉痛になってしまい不便な思いをすることも…。

筋肉痛は運動をした翌日以降などに使った筋肉に痛みが起る現象です。症状がひどい場合は、運動はおろか日常の歩行さえも億劫になるほどの痛みを伴います。

筋肉痛になるメカニズムは、まだはっきりとは解明されていませんが、左記のように考えられています

結合組織の損傷

筋肉は伸縮性の高い「筋細胞」とその筋細胞を接着する伸縮性の低い「結合組織」から構成されています。

筋肉を大きく動かして形が変わると、その伸縮性のない結合組織が損傷し、炎症が起きるといわれています。

疲労物質「乳酸」の働き

ブドウ糖を分解し筋肉を動かすエネルギーを作るために必要な物質です。激しい運動をするとエネルギーを多く作るうとして乳酸が筋肉に過剰に蓄積し、筋肉が酸性となり筋肉を固くさせるため、炎症や痛みを引き起こすといわれています。



猫の筋肉痛
すっかりと雪の中に埋もれていてもけっこあつたかいです。猫には筋肉痛はありませんが、肉球があります。

筋肉痛は起きてから治すよりも、事前に予防する方が効果的です。

筋肉痛の 予防法

運動前には筋肉の修復に使われるたんぱく質(アミノ酸)、エネルギー効率を高めるビタミンB1を摂取するようにしましょう。また、エネルギーを作る過程で発生する疲労物質の「乳酸」を抑えるといわれて

いるクエン酸も、筋肉痛予防に効果的です。クエン酸が含まれる食品は、グレープフルーツ、レモン、梅干しなどで、特に黒酢にはクエン酸が多く含まれています。

5月のふくふくカレンダー

- ・田植え
- ・運動会(地域により5~6月と9~10月に分かれるよう)
- ・自動車税(納付期限は5月31日)
- ・5月1日 - メーデー(世界規模の労働者の祭典)
- ・5月1~2日あたり - 八十八夜(立春から数えて88日目、立春が2月4日なら5月2日(うるう年なら5月1日))
- ・5月3日 - 憲法記念日
- ・5月4日 - みどりの日(2006年までは、4月29日)
- ・5月5日 - こどもの日、端午の節句

ふくふくメンバーに採用されたのが今からちょうど二年前です。最初はなにもわからずメンバーのみなさんにはもちろんご利用者の皆様にも教えられ助けられ仕事を覚えてきました。

現在は介護スタッフとして、ようやく仕事の全体を把握できるようになりました。とはいえ、まだまだ経験も浅く先輩たちの仕事をしながら、ご利用者様が快適に過ごせるステーションを目指して頑張っています。



1
ふくふく
スタッフ
ご紹介

介護スタッフ
織田 章子

ふくふくメンバーに採用されたのが今からちょうど二年前です。最初はなにもわからずメンバーのみなさんにはもちろんご利用者の皆様にも教えられ助けられ仕事を覚えてきました。

現在は介護スタッフとして、ようやく仕事の全体を把握できるようになりました。とはいえ、まだまだ経験も浅く先輩たちの仕事をしながら、ご利用者様が快適に過ごせるステーションを目指して頑張っています。



2
ふくふく
スタッフ
ご紹介

介護スタッフ
宗田 ひとみ