



5月の壁画が
完成しました!!

〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

新緑の美しい季節となり、爽やかな風に過ごしやすい日が多くなってきました。こころつくしでは、天気の良い日は歩行訓練を兼ねて庭園へ出て外気浴を行っており、花々を眺めたり外気に触れることで季節を感じて頂いております。暖かくなってくると気を付けなければいけないのが“脱水”です。まだ大丈夫と思わずこまめな水分補給を心掛けましょう。

今月の目標

夏に向けて準備をしよう!

～食事で疲労回復の基礎作り～

新年度から1ヶ月が経ちました。4月は夏日を思わせるような日があったり、一気に気温が下がり肌寒さを感じたりと寒暖差がとても大きく、身体に「疲れ」や「だるさ」を感じた方もおられるのではないのでしょうか。そこで今回は疲労対策としての食材や食べ方をご紹介します。

食事で作れる! 疲労対策

疲労回復の基本は、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることです。それに加えてこれからご紹介する栄養素・食材もぜひ取り入れてみてください。



ビタミン B₁

ビタミン B₁は食事から摂取された糖質からエネルギーを作るサポートしてくれます。不足するとエネルギーがうまく作れず、疲労の原因となってしまいます。
<ビタミン B₁を多く含む食品例>



豚肉

玄米

まぐろ



香り成分「アリシン」で持続力アップ↑

ビタミン B₁は「アリシン」という香り成分と結合すると血液中に長く留まり効率よく疲労回復の手伝いをしてくれます♪

<食品例>



にら

にんにく

ねぎ

ビタミン B₂

ビタミン B₂は炭水化物・たんぱく質・脂質からエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。幅広い食品に含まれていますが、納豆・レバー・卵・チーズ等に多く含まれています。



抗酸化作用成分

疲労感の原因の1つである活性酸素(通常よりも酸化力の強い酸素)が出来るのを防ぐ働きがあります。抗酸化作用はビタミンA・C・Eやポリフェノールなどにあり、様々な食品に含まれます。

<食品例>

ビタミン A: にんじん、ほうれんそう等
 ビタミン C: ブロッコリー、キウイフルーツ等
 ビタミン E: ナッツ類、かぼちゃ等



5月お楽しみ会予定

5月9日(月)・10日(火)・11日(水)の3日間、お茶パックを使った“におい袋”作りを行います。お楽しみに♪

4月11日(月)～16日(土)の期間、お花見ドライブに行ってきました。今年は周囲の状況を鑑み、車窓から桜を眺める“ドライブ”という形で実施させて頂きました。桜の開花が気になるころでしたが、行事が始まると同時に満開を迎え最高のお花見ドライブとなりました。 ※感染予防対策をした上で、写真撮影の時のみマスクを外しております。

<コース>

11日(月)～13日(水) 塚野目 三条金属工業団地～保内 布施谷川堤防
桜並木が続くコースで、桜吹雪も見られ「綺麗だね～♡」と声が聞かれました。

14日(水)～16日(土) 三条東別院～五十嵐川土手～トリムの森～道心坂～大崎浄水場
三条市内様々な所を巡るコースで、至る所に桜が咲いており、「久しぶりに通ったわ～♪」と懐かしむ方もおられました。



4月行事報告

お花見



活動の様子

4月の活動は、外気浴に庭園へ出て花々を眺め春を感じて頂きました。

また、5月に向けて鯉のぼりの壁画作成を行いました。

