

# 広報ひだまり 第25号

発行日: 令和1年7月10日

## さつきの会

5月22日、29日に「さつきの会」を開催しました。

山内善一氏をお招きし、アコーディオン・ギター・ピアノ・三味線演奏をしていただきました。山内氏の奥様にもお越しいたいただき、素敵な歌声を聴かせていただきました。懐かしい歌謡曲に入居者の皆さまも口ずさんだり、手拍子をされていました。

そのあとは各ユニット職員から入居者の皆さまへ日頃の感謝を込めたメッセージカードをプレゼントさせていただきました。



## おやつバイキング

6月18日、19日におやつバイキングを行いました。

毎年恒例のおやつバイキング。アイスクリーム、ケーキ、水ようかん、おせんべいなど11種類のお菓子とコーヒーやカルピスなど5種類のドリンクを用意し、入居者の皆さまにお好きな物を選んで楽しんでいただきました。



## 健康まめ知識

《トマト》

最も旬と言えるのは6月～8月と10月～11月です。旬のトマトは糖度も栄養価も高く特にβカロテンは旬でないものに比べると2倍の差が。トマトに含まれるβカロテンは皮膚の粘膜や視力の健康を維持する働きがあります。トマトの赤い色はリコピンと言われる色素で抗酸化作用が高く美容の面からも効能が期待されています。βカロテンやリコピンは油に溶けやすい性質の為、油と一緒に摂ることがおすすめです。

～飲むサラダ～ ガスパチョのレシピ (2人分)

材 料: 完熟トマト1個～2個、赤パプリカ1/4個、きゅうり1/2個、玉ねぎ1切れ、バゲット (又は食パン) の白い部分1切れ (1枚)、にんにく1片、水50cc

調味料: オリーブオイル大さじ1、酢大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々

- 作り方
- ① 材料を一口サイズにカットして全てミキサーに入れ、滑らかになるまで回す
  - ② 調味料を合わせておく
  - ③ 少しづつ②の合わせ調味料を加え、味を見ながら再度ミキサーにかける  
※ミキサーを回して固いようなら水を少し加えてポタージュ状にする
  - ④ 冷蔵庫で冷やして器に注ぐ (仕上げにクルトンやパセリを散らしても)

管理栄養士 安藤

## ユニットレクリエーション

4月、なでしこ&しらすぎユニット合同で秦野戸川谷園へチューリップを見に行きました。様々な色のチューリップがたくさん植えられていてとても綺麗でした。売店でシュークリームを購入して召し上がりました。



5月、せきれい&ひばりユニット合同で花菜ガーデンへ行きました。園内はバラがたくさん咲いていて、綺麗なバラに囲まれ美味しいジェラートを召し上がり、楽しいひと時を過ごされました。



なのはなユニットでは入居者様のお誕生日にちらし寿司パーティーをしました。マグロやエビ、イクラなど7種類の具材をたくさん乗せて豪華なちらし寿司が完成! みなさんと嬉しそうに召し上がられていました。



うぐいすユニットでは5月にフルーツサンドを作り、6月に柏木牧場へ外出しました。フルーツサンドはたっぷりの生クリームとフルーツを使用。柏木牧場ではソフトクリームを召し上がられました。



## ひだまりガーデン

今年も施設内にたくさんの花が咲き、入居者の皆さまに楽しんでいただきました。バラの他にもチューリップ、スイセン、芝桜、アジサイ、ゴーヤのカーテンなど陽だまりの丘には季節ごとたくさんの草花がありますので来設の際には是非楽しんでいただけたらと思います。



## お知らせ

- ◇ 4月中旬より、生活相談員の山口佳菜美(ショートステイ担当)が産休から復帰いたしました。



またよろしく  
お願いします!

## 編集後記

今号はいかがでしたか?  
今年の夏も暑くなりそうですね。トマトやゴーヤなど夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう!  
次号は8月31日に開催される納涼祭などをご紹介します。お楽しみに。

特別養護老人ホーム 陽だまりの丘  
〒259-1212 神奈川県平塚市岡崎4015-1  
Tel. 0463-59-6655 Fax. 0463-59-8558  
ホームページ <http://www.hidamarino-oka.com>  
広報委員一同