

## 5 月が旬な食べ物

風薫る 5 月は初夏に旬を迎える食材が数多く出回りこの時期ならではの味覚が楽しめる美味しい季節なので滋味あふれる旬の食材を日々の食事にとりいれて彩り豊かな初夏の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか

【旬の食材】とは、その食材が最も熟し栄養価が高く、新鮮でみずみずしく美味しい状態であるということです。

- **アスパラガス**…新陳代謝を促し、体力回復効果のある、アスパラギン酸を多く含みます。
- **新じゃが**…新じゃがの特徴は、まず、皮が薄くそのまま食べられるということです。じゃがいもの皮の付近には、ビタミン類が多く含まれていますので、美肌効果や毛細血管の強化（ビタミンP）の効果があります。
- **初ガツオ**…初ガツオは、赤身が多いためカロリーが低く、タンパク質やカルシウムが多いのが特徴的です。タンパク質は筋肉を形成したり、カルシウムは骨や歯の健康を維持する効果があります。

## 渡邊のつぶやき

5 月からの年号が「令和」になりましたね。仲まちの利用者も気持ち新たに令和への願いをそれぞれ記入して仲まちの中に掲示しております。来所されることがありましたら是非見て下さい。

1 人ひとり個性があり、とても幸せな気持ちになる言葉が書かれています。

私も、今年は新たなことに挑戦して行く年となります。1 日 1 日を大切に、今しかない時を今しか出逢えない方々と一緒に歩んで行きたいと思います。

## 6 月の行事予定

6 月 6 日 誕生日会

その他予定が決まり次第お知らせします。

## 誕生日会・食レク



4 月 24 日に誕生日会と

食レクレーションをしました。

4 月誕生日の方は 2 名いらっしゃいました。おめでとうございます。いつまでも元気でいて下さいね。

食レクには「桜のクレープお菓子作り」で春の味を美味しく頂きました。



桜と言えば、今年は長く楽しむことが出来ました。桜のお花見締めくくりは、四国で最期に咲く「ソメイヨシノ」がある、いの町道の駅「木の香」へ！4 月 13 日に満開の桜の下で、仲間とアツアツの芋天ぷらを頂きました。

## 平成から令和に新たなる思い



今年の五月は特別です。元号が「令和」になり、中には「大正」から「令和」までの元号を共にされている仲間が！そんな人生の大先輩の方々が、新元号「令和」への思いを寄せて下さいました。

## ドライブ・お花見

お天気の良い日はドライブやお花見に、たくさん行きました。利用者さんも、キラキラした笑顔で春の陽気を楽しんでおられました。5 月、6 月は藤の花や紫陽花も見に行きましょうね。



ホームページにも載っています！ <http://www.murakami-kinen.or.jp/swing/>

制作者 合田行正・新田典子