



バードウォッチング 4月 〈ツバメ〉  
 穀物を食べず、害虫を食べてくれる益鳥として、古くから稲作の盛んな日本では大切な鳥であり、また人が住む環境に営巣する習性から、繁栄の象徴として縁起の良い鳥でもあります。

③ドクターからの健康アドバイス



前回は牛乳についてでしたが、今回はカルシウムを多く含む食品についてお話ししましょう。  
 日本人は、ひじき、小エビ、小魚などの海産物や、小松菜、チンゲンサイなどの緑黄色野菜、豆腐などの大豆製品、切り干し大根などからカルシウムを摂取してきました。

では日本人は牛乳を飲む欧米人と比べて骨粗しょう症がひどいかと言えば、決してそんなことはありません。むしろ牛乳を飲んでいる欧米人のほうが骨粗しょう症による骨折の頻度が高いという報告があります。牛乳を飲むのは苦手だという方は、日本の伝統的な食事をしっかり食べ、カルシウムを摂取することが大切です。カルシウムを多く含む食品を摂取し、太陽の光を浴び、骨粗しょう症を予防しましょう。

カルシウム含有量



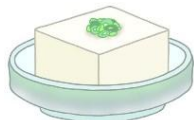
牛乳コップ1杯(200cc)  
 200mg



小松菜 1/5束 175mg



丸干いわし一匹 (30g)  
 132mg



木綿豆腐 1/4 90mg

一日の摂取量の目安は 800mg ですが、バランス良く摂取しましょう。

上記以外でカルシウムいっぱい食品を紹介しましょう。

ヨーグルト、スキムミルク、納豆、じゃこ、ひじき、切り干し大根、チーズ、チンゲンサイ、寒天

雛祭り茶会〜楽しい語り

雛人形の話題から青い目の人形の話に。戦前、日米友好の証として、プレゼントされた青い目の人形は、抱くと、「ママ〜」という声が聞かれたと、当時、小学3年生だった利用者さんが懐かしそうに話されていました。皆さん平和への思いが強く、ご苦労された方たちばかり。ささやかな雛祭りを楽しんでいただきました。



大学実習の方と一緒にボールをパスうまく返せるかな？



雛祭りご飯を、御内裏様とお姫様にアレンジ



会話の中でのひとコマ『姉さんかぶり』『似合っているね。昔は田んぼや畑ではこんな格好やったに〜』



お誕生日を迎える方々

加藤 定市様 (14日)

藍ちゃんの家で三年目になりました。皆様と毎日楽しくしていただいております。これからもよろしく。

河口 静雄様 (24日)

88歳、これからも元気に頑張ります。

お知らせ〜4月より

『藍ちゃんの家』は宮町の第三藍ちゃんの家の2階に移転しました。移転に伴いデイサービスの終了時間を午後2時10分から4時10分に変更し、今までご利用いただけなかった水曜日にご利用いただけるようになりました。また午後からの時間を利用して介護予防の方の入浴サービスもご利用いただけます。『第二藍ちゃんの家』の利用日は、月水金土曜日になりました。