

豊泉家 住之江

- 5月中旬 バラ園散策
- 5月下旬 1階グリーンガーデンにてバーベキュー
- 6月6日～7日 淡路島外泊ツアー
- 6月中旬 菖蒲園外出ツアー

豊泉家 北緑丘

イベント

- 5月1日～4日 フロアーイベント (各フロア)
- 5月27日(日) 動物とのふれあい
- 6月2日(土)・3日(日) お茶会 (フロア別)
- エンターテインメント
- 5月13日(日) ハンドベル (梅花大学)
- 6月10日(日) ジャズバンド

食のいろは

ゴールデンウィーク

ゴールデンウィークは、1951年、現在のゴールデンウィークにあたる期間に上映された映画「自由学校」が、正月やお盆興行よりヒットしたのを期に、多くの人に映画を見てもらおうと、当時、大映の専務であった松山英夫氏が作った造語で、和製英語です。ゴールデンウィークという言葉の由来は、ラジオで最も聴取率の高い時間帯「ゴールデンタイム」に習ったものとされています。

◎五月病に注意

大型連休の終わった5月は、すがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れる時期でもあります。眠れなくなったり、疲労感や倦怠感がずっと重く感じられ、抑うつ気分になりやすく、どうにかしようとあせればあせるほど、深みにはまってしまうことが多いようです。そんな時は免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので注意しましょう。ストレスに負けない食生活心がけ、バランスのよい食生活を送ることが大切です。

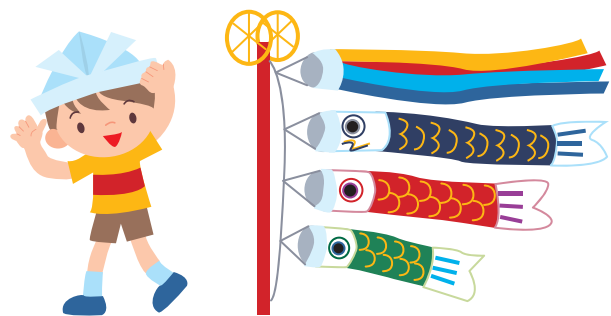
五月病の強い味方「そら豆」

【栄養・効能】

疲労感や倦怠感、食欲不振を和らげる働きがあるビタミンB1が豊富に含まれています。血中コレステロールを減らして血糖値の安定を図る、食物繊維も含まれています。

【オススメのメニュー】

そら豆のホワイトシチュー、そら豆と椎茸のおろし和え



豊泉家 桃山台

イベント

- 5月8日～11日 グルメツアー (函館市場)
- 6月26日(火) 居酒屋「豊泉家」
- エンターテインメント
- 5月26日(土) ハーモニカ演奏 (風音)
- 6月10日(日) 詩吟 (松村先生)
- 6月17日(日) 手品ショー (フレンチドロップ)

H.C.C 豊中

- 5月19日(土) ダンスパーティー 於 (ALH桃山台4F ゴールデンルーム)

参加ご希望の方はH.C.C桃山台迄お申し出下さい。
〈TEL 06-6873-3844 担当 大神〉

今月の紙面

- 1面 HCC桃山台 第2回 文化祭開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江・HCC豊中
- 3面 新入職員の紹介(第1回・北緑丘事業所、末広事業所)、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

5月の花は「カーネーション」です。



花言葉:優雅な心・愛

* * * HCC桃山台 第2回 文化祭開催 * * *

3月25日(日)に豊泉家桃山台の施設中庭に於いて第一部が、6Fコミュニティホールにて、第2部が盛大に開催されました。今回のテーマの『お祭り』にふさわしい賑わいぶりでした。

第一部の「縁日コーナー」「ゲームコーナー」そして「大道芸人の登場」に参加された皆様の童心に帰った楽しそうな笑顔がとても印象的でした。

又、第2部では、ご入居者のコーラスやスタッフの新喜劇で盛り上がり、最後は大抽選会、ゲームの達人発表で幕を閉じるという本当に楽しい一日でした。



記者語録

今回から新しく「H.C.C豊中」が登場致しました。現在の施設内のH.C.C会員様に加え、デイサービスや訪問介護サービスのご利用者並びにH.C.C活動に賛同戴く地域会員の皆様方を「H.C.C豊中」と称します。地域福祉貢献を目指すH.C.C活動に皆様方の一層のご支援を宜敷くお願い申し上げます。