

## 豊泉家 住之江

- 5月16日(金) パラ園散策
- 5月30日(金) バーベキュー
- 6月上旬 外出ツアー(散策)

## 豊泉家 北緑丘

### イベント

- 5月7日(水) 春の外出
- 6月2日、3日 ティーパーティー
- エンターテインメント
- 5月11日(日) 尺八演奏(福本先生)
- 6月8日(日) 音楽療法(ほいほい)

## 豊泉家 桃山台

### イベント

- 5月12~15日 グルメツアー昼食会(CH)
- 5月17日(土) 居酒屋豊泉家(ALH)
- 6月未定 居酒屋豊泉家(CH)
- 6月16~20日 グルメツアー昼食会(ALH)
- エンターテインメント
- 5月10日(土) マジックショー(ALH)
- 5月24日(土) 詩吟(CH・松村茂様他)
- 6月14日(土) ギター演奏(ALH・夢楽ライブ一座)
- 6月21日(土) オカリナ演奏(CH・ポッチャリーナ)

## H.C.C 北摂

- 5月1日(木) 豊泉家ヘルスクラブ(H.H.C)オープン
- 6月下旬 第3回社交ダンスパーティー
- (於・ALH桃山台4F ゴールデンルーム)
- 日程決まり次第ご案内申し上げます。

## 食のいろは



### 5月16日、旅の日

江戸時代の3大俳人の1人、松尾芭蕉が弟子の曾良とともに「奥の細道」の旅に出たのが1689年の3月17日(陰暦)です。これを現在の太陽暦に当てはめると、5月16日にあたることから、日本旅のペンクラブが「旅の日」として制定しました。このクラブは旅を愛する作家達の集まりで、本クラブでは毎年旅の文化に貢献した団体などに、「日本旅のペンクラブ賞」を贈っています。

### ◎イライラ・ストレスに注意!

体調が変わる季節の変わり目や、ストレスの多い現代では、イライラや精神の不安定な状態が多く発生します。中医学では「春という季節そのものが精神の不安定を引き起こす」と捉えられ、イライラ・不眠・動悸などの症状が出やすくなると考えられています。ストレス要因を取り除くと同時に、ストレスを予防する有効な栄養成分を含む食べ物を日常的に取り入れることで、穏やかな生活維持に努めましょう。

### ●イライラ・精神安定に効く栄養素

**トリプトファン**……精神安定・催眠・鎮痛などの作用のあるセロトニンの原料となる必須アミノ酸です。《バナナ、牛乳、卵黄、凍み豆腐、黄な粉など》  
**カルシウム**……神経の伝達機能神経の興奮を抑える働きがあります。《乳製品、魚類全般、ほうれん草、小松菜、ヒジキ、豆腐など》

その他、マグネシウム・ビタミンB1、B6、C・蛋白質などが効きます。また、セロリ特有の香りはセダノリッドやセネリンという成分で、精神を安定させる働きを持っています。上手に日常の食事に取り入れてイライラを吹き飛ばし、元気に過ごしましょう。



### 記者語録

5月1日よりCH桃山台B1にて豊泉家ヘルスクラブ(H.H.C)がオープン致しました。NPO法人SG博友会が事業主体で目的は健康の増進(介護予防)とコミュニティー(娯楽)サービスの提供です。対象は北摂地域の自立の方で、年齢や性別制限等は一切ありません。詳細は6月号でご紹介致しますが、地域・ご家族の皆様のご入会をお待ち申し上げます。(TEL 06-6155-3533 大神まで)

# HCC TIMES

Housenka Community Club since 2001. 1. 1

2008.5月号  
Vol.59

NPO法人 SG博友会  
〒550-0003  
大阪市西区京町堀1丁目11番1号  
TEL:06-6444-3030  
FAX:06-6444-3554  
編集元 H.C.C事務局

### 今月の紙面

- 1面 HCC桃山台&北摂 「春の文化祭」開催
- 2面 HCCTピックス 住之江・桃山台
- 3面 HCCTピックス 北緑丘、新入職員の紹介
- 4面 HCC予定 食のいろは

5月の花は「百日草(ひやくにちそう)」です。



花言葉:お慕っています

## \*\*\* H.C.C桃山台 & 北摂合同「春の文化祭」開催 \*\*\*

3月29日(土)桃山台事業所に於いてH.C.C桃山台&北摂合同で「春の文化祭」が開催されました。『縁』というテーマのもと、バザー・模擬店・ゲームコーナー・体験コーナーの他、ご入居者様の作品展、発表会、そしてマジックショーと多彩な催し物に総勢142名のご参加を戴き楽しい一日となりました。中でもご入居者様の「コーラス」「大正琴」の発表会は日頃の練習が実を結んだ素晴らしい出来栄に拍手の嵐でした。出演された皆様、感動を有難うございました!!

