



平成30年

5月



ふれあいの理念

人を尊び
命を尊び
個を敬愛す

社会福祉法人 麗寿会 デ「伊」センター ふれあいの泉《H19年6月創立》 〒247-0052 鎌倉市今泉2-4-10 TEL0467-43-5975 発行責任者：清水理江



4月9～11日

おやつレク（大根餅）

大根おろしと片栗粉を使って混ぜていき、こんがりと焼きます。もちもちの大根餅が出来上がりました。



4月12日・13日

ビンゴゲーム

果物と野菜をモチーフにしたビンゴゲームに挑戦。



4月13日・14日

おやつレク
（たこ焼き）



約一年ぶりにたこ焼きを作ってみました。たこは入っていませんが代わりに桜エビや竹輪を入れました。とても美味しく出来ました。



4月23～28日

運動レク（お花摘みゲーム）

目の前に置いてある花を何個取れるかをチーム戦で対決。とてもいい勝負になりました。



その後は、歌いながら頭と体を使う体操を行いました。認知症予防になります。

レクリエーション



4月9日・19日 朗読

石川先生

～知らざりし 浦山風も 梅が香は
都に似たる 春はあけぼの～



地域交流



4月2日 習字 中井先生



題目は「桜」「行楽」「清明」「甘茶」「お水取り」でした。



4月16日 お茶会

お茶の先生がいらして下さいました。茶道ではお茶より前に和菓子を召し上がるという決まりがあるそうです。



4月14日 紙芝居

今月も町田様が来て下さいました。紙芝居の演じ方がとても上手です。



4月18日 ハーモニカ 須藤様

もうすぐ5月…「屋根より高い～」と「いらかの波と雲の波」の鯉のぼりを演奏に合わせて歌いました。

こころとからだに作用する緑茶の健康効果を知っていますか？

薬効成分と栄養素が生活習慣病に予防

緑茶にはカテキン・テアニン・カフェインの3つの薬効成分があります。カテキンはポリフェノールの一種で多くの効能を持っています。例えば、血圧や血糖・悪玉コレステロールの上昇を抑制します。他にも抗酸化作用、紫外線吸収作用、腸内の善玉菌を増加、抗アレルギー作用など「抗～作用」という身体を守ってくれる働きが多くあります。テアニンはリラックス効果や睡眠改善作用、うつ病、統合失調症の症状軽減などこころの問題の予防に繋がります。カフェインは覚醒作用や利尿作用、作業速度の向上があります。

緑茶に特有のテアニンがメンタルヘルスに効果的

緑茶にはリラックス効果があると言われている。紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が様々な効能を持っています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑え、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して意欲を改善する効果があることも示されています。

緑茶は「からだの健康」「こころの健康」に良い、とても優れたものです。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？



クラブ活動に関するアンケートにご協力頂き、有難うございました。集計の結果、クラブの内容が決まりましたので連絡ケースにお知らせを入れてあります。何かご不明な事がありましたら、デイサービスセンターまでご連絡をお願い致します。

さいごに

お願い

- ・歯ブラシセットの汚れが目立つ方がおられます。交換をお願い致します。
- ・連絡ノートケース内に入っている以前のノートやプリント配布物はご自宅にて保管をお願い致します。



ご利用者・ご家族様から俳句を募集しています。



5月（皐月）予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 誕生会	2 誕生会	3 誕生会	4 手話 レク	5 誕生会
		工作作り				
6 立夏	7 習字	8	9	10 紙芝居 傾聴	11 手輪 の会	12 朗読会 ①
		おやつレク				
13	14	15 茶道	16	17 ハーモニカ	18	19
		運動レク				
20	21 小満	22	23	24 傾聴	25	26 茶道
		加いざり作り				
27	28 朗読会 ②	29	30	31		
◆立夏 この日から立秋の前日までが夏。野山に新緑に彩られ、夏の気配が感じられるようになる。かえるが鳴き始め、竹の子が生えてくる頃。						
◆小満 陽気がよくなり、草木などの生物が次第に生長して生い茂るという意味。西日本でははしり梅雨が現れる頃。 (暦のページより http://koyomi8.com/)						



今月のカレンダー
(5月)

<http://www.reijukai.or.jp>

facebook