

2018年3月



桃寿苑

だより

1日 (木)			16日 (金)	血压検温 診察日	
2日 (金)	血压体重・診察日		17日 (土)		
3日 (土)	ひな祭りお茶会		18日 (日)		
4日 (日)			19日 (月)	誕生会	
5日 (月)	理髪日		20日 (火)		
6日 (火)			21日 (水)	(春分の日)	アッピー
7日 (水)		アッピー コーラス	22日 (木)	ボランティア公演	
8日 (木)			23日 (金)		レク
9日 (金)	ホーム喫茶	レク	24日 (土)		カラオケ
10日 (土)		カラオケ	25日 (日)		
11日 (日)			26日 (月)	ホーム喫茶	
12日 (月)			27日 (火)	上尾高校箏曲部	
13日 (火)	地域交流会		28日 (水)		アッピー コーラス
14日 (水)		アッピー	29日 (木)	避難訓練 お花見茶会(予定)	
15日 (木)			30日 (金)		
			31日 (土)		

散 歩 道

施設長 坂巻 政美

平成29年度も残り1ヶ月となりました。1年間入居の皆さんが元気で楽しく過ごせる様に努力してまいりました。今年の反省を元に来年度も職員一同がんばってまいります。よろしく願いいたします。

今年の冬は寒い日が続いていましたが、やっと暖かい日が続くようになるようです。インフルエンザもまだ流行しているようですが、桃寿苑では心配をよそに流行することもなく無事に過ぎようとしています。まだ、安心することなく予防に努めていただきたいと思います。

平昌冬季オリンピックも終わり、日本選手の活躍する姿が見られ、素晴らしかったと思います。感動を与えてくれてありがとうございます。

【飲まなきゃ損】見直そう！緑茶の驚くべき効果とは？

緑茶のすごいパワーの一つに挙げられるのはビタミンCが豊富なこと。例えば緑茶の種類の一つである煎茶には、レモンの3倍ものビタミンCが含まれています。肌の弾力性をアップさせたり、メラニン色素の生成を抑制するにはビタミンCの存在は欠かせません。ちなみにビタミンCは熱を加えると壊れやすい性質を持っていますが、緑茶に含まれるビタミンCは80度以上の熱を加えられても壊れにくく、じっくりと体に根付いてくれます。それに緑茶には皮膚細胞や粘膜細胞を健康な状態に保つビタミンAも豊富です。肌のかさつきが気になる人は、このビタミンAが不足している証拠ですよ。ぜひお茶を飲んで肌に潤いを取り戻しましょう。また、緑茶に含まれるカテキンには糖の分解酵素の働きを妨げ、ブドウ糖の吸収を抑制する働きがあります。そのため、糖から脂肪がつくられにくくなり体脂肪増加を防いでくれます。食後に飲むことで食べたものを脂肪に変えにくくしてくれるのでおすすめのようです。さらに、緑茶に含まれるタンニンには脂肪を分解する酵素の働きを強めます。油っぽい食事のお供にも向いています。飲み方によって効果に違いはありませんが、体を冷やさないためにも温かくして飲むといいようです。

緑茶にはストレスをやわらげるアミノ酸「Lテアニン」が含まれ、心をリラックスさせてくれます。緑茶に含まれているカテキンにはウイルスに対する殺菌作用があり、インフルエンザ予防に効果的ということが分かっています。なお、緑茶には虫歯予防の効果もあるので、食後にうがいをすると虫歯や歯周病を予防してくれます。まさに一石二鳥ですね。こんなに優れた効果だらけの緑茶ですが、最近ではドイツでも美容と健康にいいと認識されブームになっているそうです。緑茶専門のカフェも多くあり、いつも女性客でごったがえしているそうです。我が家では煎茶を粉にしてお茶を飲み始めて何年になるでしょうか。

急須を使わなくなり、茶殻も出なくなりました。健康面でどうなのかわかりませんが、今のところ元気なのでそれなりの効果が出ているのではないかと考えています。



3月行事予定

🚩ひな祭り

日時・・・3月3日（土） 14:00～
舞台にもおひな様が飾られ
桃の節句の準備が整いました。

🚩地域交流会

日時・・・3月13日（火） 10:00～
地域の皆さんと一時を楽しみたいと思います。
今年の競技はカップINゴルフです。
優勝目指してがんばりましょう！！

🚩ボランティア公演

日時・・・3月22日（木） 10:00～
今回はバンド演奏、歌謡ショー
お楽しみに！！

🚩上尾高校箏曲部

日時・・・3月27日（火） 14:00～
高校生による和琴の演奏会です。
お楽しみに！

🚩お花見茶会

日時・・・3月29日（木） 14:00～
桜の開花状況により、順延します。
今年の熊谷の開花予想は3月23日、
満開予想は3月31日だそうです。
桃寿苑の桜の開花はいつになるでしょう！



 **今月のお誕生者** 

- 15日 中山 弘之 さん
- 19日 羽賀 進 さん
- 25日 田村 春男 さん
- 2/1 稲葉 紀子 さん (職員)

(2月号で忘れまして。

すみません



)

 **おめでとうございます** 

<苑より>

インフルエンザの流行が続いています。
埼玉県患者数は3週連続で減少していますが、流行警報終息基準値を超えているため、引き続き注意が必要です。
桃寿苑でもマスクの着用をお願いしていますが、引き続きマスクの着用・手洗い・うがい・消毒をお願いします。

咳エチケット
を守ろう!



(さいたま市HPより)

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
☎ (048) 775-1101