

## 四国八十八ヶ所巡礼の旅

栄養課企画の《旅するランチ》の第2弾！今回は、四国各地の名物料理を提供しました。皆様、栄養課手作りの旅のしおりや食事を楽しまれました。



### 徳島県

- ・金時豆入りかきませ
- ・ふしめん
- ・阿波のいとこ煮
- ・すだちゼリー



### 高知県

- ・田舎ずし
- ・トマトの味噌汁
- ・なすとピーマンの煮浸し
- ・鯉のしぐれ煮



### 愛媛県

- ・鯛めし
- ・おけんちゃ
- ・せんざんき
- ・キャベツ、じゃこサラダ



### 香川県

- ・讃岐うどん風
- ・たこ飯おにぎり
- ・天ぶら（鶏天、竹輪の磯辺天、さつま芋天）



# フラワーセラピー！

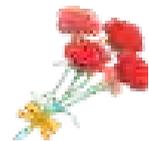
『フラワーセラピー』、皆様、聞いたことがありますか？  
フラワーセラピーとは、花のエネルギーを使った癒しの事です！

【私達が水分や養分を花に与えるように、  
花達も人間の心身の健康を保つ働きをしてくれるのです】



嬉しいことがあった時、疲れ気味だった時、お花屋さんの前で『あ！綺麗だなあー』と感じる事はありませんか？それだけでも、花達からパワーを受け取っているのです。

- 1、**ガーベラ**：血液の流れを活性化させ、向上心を燃え立たせます。
- 2、**カーネーション**：体内の毒素を排出します。
- 3、**かすみ草、ラベンダー**：体を弛緩させ、精神を落ちつく効果があります。
- 4、**カラー**：アレルギー症状を和らげます。
- 5、**コスモス、チューリップ**：心と体をリフレッシュする効果があります。
- 6、**シクラメン**：疲れた体を癒し、活力を与えます。
- 7、**スイトピー**：緊張をほぐし体を温めます
- 8、**ダリア、ポピー**：血液循環を促し、疲れを取ります。
- 9、**バラ**：滋養強壯の働きの効果があります。
- 10、**パンジー**：消化機能を高めます。



## 花と緑、両方が人に与える効果

●調整効果・リラックス効果・認知機能改善・緊張緩和

★ストレスが溜まった時、一輪でもいいので花を飾ってみてください。

花のパワーで元気になるのです。たくさんの種類の花があり、沢山の効果があります。  
全てに共通して言える事は、癒しの効果です。



## デイサービスレクリエーションの紹介



デイサービスでは、毎日日替わりで様々なレクリエーションを行っていますが、今月は『巻き巻きゲーム』を紹介いたします。これは心棒に如何に早く紐を巻き取っていくかを競うゲームです。チーム戦で行うため、応援にも熱が入り、大変盛り上がります。

## 訪問介護 新人紹介 🐌💧🍇💧☔



4月より、訪問介護のスタッフとして勤務させていただいております。施設や病院での介護の経験は8年目に入ります。ヘルパーとしての仕事は、初めてなので至らない点も多いと思うのですが、覚えること、教えられることを十分に吸収できたら、と考えています。自分なりに利用者様に寄り添い、力になれる介護をしていけるように頑張りたいです。

🐌💧🍇💧 江口 真紀 (えぐち まき)さん

