

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和3年3月 No.106 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業開催のご案内



新講座『椅子ヨガ』いよいよスタートです！

ヨガは5000年以上の歴史がある『心身の修練法』です。椅子に座ったまま、心と身体をリラックスさせましょう。

日時：Aコース⇒毎月第1・第3火曜日 9:40～10:40

Bコース⇒毎月第2・第4火曜日 9:40～10:40

場所：2階大学習室 ※タオル、水分補給用の飲料をご持参ください。



Enjoy! 脳トレ 木曜日 **NEW**

4月から脳トレが生まれ変わります。計算・漢字ドリル、ジグソーパズル等を4階食堂で自由にお楽しみください。

木曜日は一日脳トレ三昧！ 詳細はポスターにて。

日時：毎週木曜日※ 午前の部⇒9:30～11:00 午後の部⇒13:30～15:30

場所：4階食堂 【4月8日(木)よりさっそくスタート！】 ※4月22日はお休みです



コロナ禍での 新・健康体操

4月7日から新しい期間となります。今期もよろしくお願いたします。

日時：4月7日～5月26日の毎週水曜日

①9:30～9:55 ②10:00～10:20

③10:25～10:45 場所：4階食堂



『月刊・脳トレ』

毎月第2日曜日 絶賛お届け中！

すぐに答を見るのもよし。

どうぞマイペースでお楽しみください！

4月は11日にお届けします。



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

楽しく活動再開しています！『歌は心の中だけ』ですが、合奏の喜びは格別♪

《メンバー随時募集中・ご見学もお気軽に！》

日時：4月17日(土) 14:00～15:00

場所：2階大学習室



映画会

日時：4月23日(金)
13時30分
～15時30分

場所：2階大会議室



4月の献立

- 2日(金) 昼食 ≪お花見弁当≫
14日(水) 夕食 ≪お刺身献立≫
かつおのたたき
20日(火) 昼食 ≪食育メニュー/かぶ≫
鶏とかぶのごま味噌煮
20日(火) 夕食 ≪シフォンケーキの日≫
桜のシフォンケーキ

お花見会について

昨年同様、お花見会は開催
されないこととなりました。
お花見弁当は各階
食堂での提供と
なります。



≪骨付き魚≫3日(土) 昼食、23日(金) 夕食 は 骨付きの銀だら を提供します。

※骨付き魚×対応の方は骨なし魚となります。

花粉症の方、ご参考 に

▽ 腸内細菌を整え、免疫システムを正常にする働きをもつ食品が、花粉症対策に有効であると言われています。

乳酸菌

腸には免疫の働きを担う細胞などが集約しているので、乳酸菌で腸内環境を整えることで花粉が腸から体内に入りにくくなる可能性があるのです。

ビタミンD

腸のカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にするビタミンとして知られていますが、免疫を調整する働きももっています。

食物繊維

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。腸内環境が良くなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。

▽ 花粉症の方におすすめしたい食べ物

ヨーグルト……毎日少しずつ。乳酸菌のエサになる水溶性食物繊維(きな粉や干しプルーンなど)と一緒に食べるとよりGOOD。

れんこん……炎症を抑えたり、のどの痛みや鼻水を抑える作用があると言われています。

青魚……サバやイワシなど青魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸にアレルギー症状を引き起こす成分の放出を抑える作用があると言われています。

チョコレート…カカオポリフェノールに花粉症を緩和する効果があるとされています。しかし、カロリーが高い食品もあるので、食べすぎには注意が必要です。

梅干し……毎日食べる人と食べない人とを比較した研究結果では、毎日食べている人にはアレルギー症状が少なかったと。たくさん食べる必要はなく、1日1個で十分とのこと。