

やまびこだより

第035号
社会福祉法人
杏和会
やまびこ学園
2018.6.18発行

給食だより



menu

お茶ご飯
瓦そば
もずく酢
抹茶プリン
メロンクリームソーダ

6月。暦の上では夏を迎えましたがみなさまいかがお過ごしでしょうか？今年は何れより早く梅雨入りし、ジメジメした季節がまたやってきて、気分が沈みがちになりますね。

そんな梅雨ですが実はいいことがいっぱいあるのです。まずはなんといってもお肌がしっとりする季節。梅雨どきは、日差しの強い真夏や寒い冬のように肌が乾燥しにくいのです。お肌にいいとされる湿度は65%。梅雨どきは常にこの湿度を保っている日が多いため、老化の原因となる乾燥を防いでくれるのです。



次に、雨の日は紫外線の量がひかえめです。紫外線の量は、天気によって増減しますが、雨の日は快晴時の3割まで紫外線の量が減ります。

最後に雨音には気持ちをリラックスさせる効果があると言われていています。同じリズムが絶えず繰り返される自然が織り成す音楽は心を落ち着かせ、くつろいだ気分にならせてくれます。自宅でのんびり好きな本を片手に雨音に耳を傾ける時間を作ってみてはいかがでしょうか。

梅雨がもたらす益に思いを向けるようにするなら、きっと今までとは違う楽しい梅雨の過ごし方を見つけることができることでしょう。

5月の行事食は新茶の時期にちなんでお茶をテーマに提供しました。みなさま、新茶は楽しめましたでしょうか？5月2日以降から夏までに販売されるお茶のことを、一般的に”新茶”といいます。お茶の成分であるアミノ酸の一種「テアニン」は、甘味や旨みの成分。二番茶や三番茶よりも特に一番茶である新茶に多く含まれ、苦みや渋みが少なく、非常に飲みやすいのですが、実はテアニンには味だけでなく緊張や興奮状態を落ち着かせ、身体や精神をリラックスさせる効果があります。実際にテアニンを含んでいる新茶を1杯飲むと、リラックスをしている時にできるα波という脳波が、約1時間弱で検出されたというデータもあり科学的にも証明されているのです。

緊張やストレス、不安などでなかなか寝付けないという方には特にオススメです、寝つきがよくなるだけでなく、夜間の中途覚醒がなくなり、良質な睡眠をとることができるのです。



行事の様子

5月より各病棟でグループに分かれてコスモスの種を植えました。学園の畑にいき職員とたくさんプランターに種を植えております。今回は男性棟の様子をお伝えします。コスモスの開花状況はやまびこだよりにてお伝えしていきたいと思っております！お楽しみに♪

職員紹介

やまびこ学園、社会福祉士の佐野晃央と橋本周一郎です。私たちは主に学園と保護者様・後見人様とのかけ橋となり様々な連絡調整や、相談業務を行っております。また学園と利用者様の契約にも携わっております。何かご不明な点や心配事などありましたら、学園の窓口としてお気軽にお電話やお声かけください。

佐野晃央 橋本周一郎



行事予定

別紙にてお伝えしましたとおり、来る7月3日（火）に創立記念を祝し、夏祭りを開催いたします。中学生の歌やご家族様も参加できる催しなど内容盛りだくさんで開催したいと考えております。ご都合よろしければ沢山の皆様のご参加お待ちしております！！



お知らせ

市町村によっては異なりますが障害福祉サービス受給者証・療養介護医療受給者証の更新の時期がやってまいりました。保護者様、成年後見人の皆様には、ご確認頂き、更新手続きをよろしくお願いいたします。手続きに必要な書類などございましたら、学園宛にご連絡ください。また、ご家庭に受給者証の更新分が届きました場合、学園までお知らせください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

