令和元年 5月発行　第106号

こころ

発行責任者
社会福祉法人こころ　理事長　金子　智子
こころ編集局
諏訪市高島一丁目21番14号
TEL　0266−54−5610
FAX　0266−54−5618
ホームページ
http://www.kokoro5560.or.jp/?page_id=773

高島特定では、4月の16,17,18日の3日間に分けて、諏訪湖スタジアムの中央公園でお花見会を行いました。17日はあいにくの曇り空でしたが16日,18日は両日とも晴天に恵まれました。「桜は咲いているかなぁ…」と期待に胸膨らませながら中央公園へ、出かけました。

お花見初日は五分咲き、3日目は満開の桜を観ることができました。
ぽかぽかした陽気の中、「綺麗だね～」と桜を観ながら、皆でお団子をほおばり、春の到来を感じて頂きました。（提供;高島特定／写真上）

ひろば特定では、4月20日（土）昼食後のお散歩にお天気もとても良く、最高の花見日和。直ぐ近くにある高島城公園で満開の桜とお城を背景に記念写真を撮りました。（提供;ひろば特定／写真右）

こころのひろば小規模多機能事業所では、4月誕生日のご利用者様をお祝いしながら、「春を楽しむ会」を開催しました。

桜餅をつくる予定でしたが、急遽、お団子づくりに変更となりました。
桜餅は形が難しく、団子になってしまいました。
お手製のあんこで、ぜんざい風にしました。桜茶の塩味とぜんざいの甘味が「とても美味しいわ」とご利用者さんは、大喜びです。
4月生まれの方は、3名いらっしゃり、皆で「ハッピーバースデー」を歌い、お祝いしました。
（提供;ひろば小規模）

おいしい～！ うまいッ！ まいう～!! 笑顔

4月16日（火）の午前中に諏訪湖イチゴ園に行ってきました。
「じぃじの部屋」の皆さんの笑顔のすばらしいこと。
真っ赤に熟れたイチゴを手に持って、「美味しいね」「甘いね」カメラに向かって、満面の笑みです。
外は、少し風の強い日でしたが、ハウスの中は、暑いくらい。
大きくて、甘いイチゴを沢山召し上がりながら、春を満喫されていました。
（提供;ひろばグループホーム）

いちごの効能

クセのない甘さと、柔らかくてジューシーな食感。子供から大人まで好まれているイチゴですが、幾つかの効能をあげてみました。

1. **手軽にエネルギーを補給できる**
2. **疲労・筋肉痛の回復促進ができる**
3. **風邪や免疫力の低下予防になる**
4. **便秘や腸内環境の改善になる**
5. **目の疲労回復に良い**

花より
だんご

▲グループホームでも行きました。
湖畔公園へお花見に。じぃじのお部屋は、4月19日
ばぁばのお部屋は、4月26日でした。

過去に記録のない今年のゴールデンウィーク。
元号の改元がされ、10日間という大連休になりました。介護施設では、この連休を利用されて、大勢の面会者が訪れました。久しぶりの対面に、入所者の方々も大変喜ばれたことと思います。
こころのひろばには、10日間で100名を超える来訪者がありました。
連休明けには、ひろばの足湯も再開され、ちょっと寒い朝には、温泉らしい湯気が上がっています。
立ち寄り温泉「こころの湯」も「ヒノキの香りに温まる」と好評で、口コミで利用者も増えてきました。
貸切利用にも対応していますので、ご家族の方々で面会された折には、是非ご利用下さい。
（提供;こころのひろば
地域交流センター）