さくらぎだより

第 63 号　（令和 4 年 10 月 1 日発行）

目　　次

○事務長より・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1P
○通所たより　・・・・・・・・・・・・　2～3P
○入所たより　・・・・・・・・・・・・・　4～5P
○給食たより　・・・・・・・・・・・・・　6～8P
○職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8P

こんにちは、事務長の菅野です。4月に事務長として着任し、早いもので6カ月が経ちました。不慣れな点も多く、皆様方にご迷惑をおかけしながらも、ご利用者やスタッフの支えにより、なんとか業務を遂行できております事、あらためてお礼申しあげます。

さて、当園にあっては、国の特別史跡である加曽利貝塚や縄文の森特別緑地保全地区に隣接、目の前の坂月川の流れも相まって、緑豊かな環境にあります。その分、自然の勢いはすさまじく、当園のエントランスや園庭の草木も刈っては生えての繰り返しで、その勢いに追いついていない状況にあります。

そこで9月より、ボランティア(緑と花の地域リーダー4期生　大野さん)のお力をお借りし、園内緑地の整備を始めることになりました。広大な敷地ゆえ、少しずつの整備となりますが、ご利用者はもとより、来園されるご家族やお散歩等で通行される方々に目や耳や鼻で楽しんでいただけるよう努めて参りますので、宜しくお願いいたします。

また、整備に際し、皆様からのご提案もお待ちしておりますので、お気軽に事務長までお申し付けください。

2022 年 10 月吉日

千葉市桜木園　事務長　菅野英和

通所たより１

グループで外出

久々に通園の仲間とのお出かけです。道の駅には千葉名物マックスコーヒーのアイスがありました!!太鼓の達人では熱いバトルは見る側も暑かった!?UFO キャッチャーの景品に興味を惹かれたり、どのお土産にするか迷ったりとちょっとした時間を楽しみました。

トランポリン

乗る時は恐る恐る,の方も、ポーンポーンと弾むたびに解放される感覚がたまりません。笑顔や心地よい表情に出ていますね。

きもだめし
パチリと笑顔のスナップですが、この後、真っ暗な室内につくられたお墓までお札を貼りに行ってきます。(>_<)

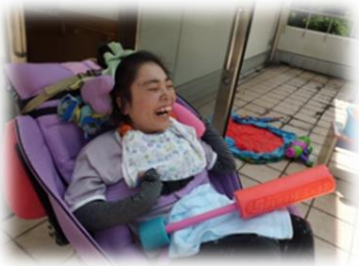
通所たより２

魚釣りゲーム

おなじみのゲームですが、なかなか思うように取れないから毎回違う面白さがあります。狙いを定めずにたくさん釣り上げる方、どうしても欲しい獲物をとことん狙う方、個性が出ますね！

水鉄砲

ひらひら揺れる的に向かってピューッと勢いよく発射です。見事命中すると、やったー！の笑顔です。自分にかかってしまう水も気持ちいい！

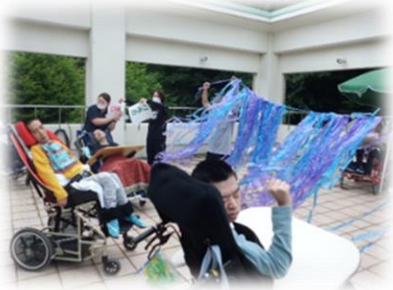


水感触

水の入った大きなビニールの上に腕や手、体を乗せてみました。しばらく乗せていると、じんわ～りと冷たさが感じられるほどのぬるさです。触るたびにぷよんぷよんと動く水の感触もくせになりそうです。

クイズ大会

○か×か?! 自分の決めた答えの敷地へGo！正解しなくても行ったり来たりが楽しいクイズでした。



入所たより 1

行事　☆端午の節句☆

手作りのお団子と柏餅と一緒にハイ!!チーズ!!
ゲームでは、ボウリングを行いました～☆

日中活動　☆お散歩☆

桜木園の玄関前に綺麗なあじさいの花が
咲きました!!私もステキでしょ!?

行事　☆花火会☆

入所たより２

行事　☆七夕会☆

皆で七夕そうめんを作りました!!おいしそうでしょ☆

行事　☆夏祭り☆

スイカ割り～!!
えいっ!!

太鼓は僕に
任せて!!

たこ焼きにリンゴ
飴も美味しそう!!

ヨーヨー作り
したよ☆

上手に出来
たよ!!

給食たより１

暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。今年の夏は猛暑でたいへんでした。夏バテを経験した方も多いかと思います。涼しくて過ごしやすくなったこの季節に、少しでも体力を回復してこれから来る寒い季節に備えたいところです。

今回のテーマは「免疫」です。免疫力を高めると言われている野菜を紹介します。冬に備えて免疫力をアップしておきましょう。

●免疫とは

免疫とは「疫（病気）を免れる」と書きます。一度病気にかかったら二度とかからないという意味です。一度戦った相手のことをしっかり覚えていて、ふたたび私たちに同じ病気にさせない、または感染したとしても体の免疫システムが働いて侵入してきた異物から身体を守ろうとしてくれます。
こうした免疫の性質を利用して病の感染を防ごうとしているのがワクチンです。

免疫がないと、はじめての対戦相手であるがんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまうということです。

●免疫力を高めるとは・・

まず「病原体やがんに対する攻撃力そのものを強くする」というイメージがあるかもしれません。しかし、そういった攻撃的な意味合いではなく、「自分が持っていない病気の免疫を獲得すること」や「免疫を獲得しやすい身体をつくること」を免疫力を高めるという意味だという考えた方があるようです。

免疫を獲得しやすい身体とは、たとえば「腸」が重要な働きをしています。

腸は、体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所であり、身体全体の免疫細胞の７割が腸に集まっているので「バランスの良い食事」で「腸内環境を整える」ことは、免疫力を高めるのに重要なポイントとなります。前回のテーマ「バランスの良い食事」も大切となってきますので、そちらも参考にしてください。

給食たより２

●野菜スープで免疫力アップ（野菜スープの作り方）

今回おすすめしたいのは、野菜たっぷりのスープです。調理するのも易しく、身体にも優しく、これからの時期にもぴったりです。
基本的な材料は「キャベツ・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ」です。

① 野菜の下ごしらえ
キャベツ(100ｇ)は外葉をはがして、大きめの一口大のざく切り。
にんじん(100ｇ)は皮はむかずにヘタを切り落とし一口大の乱切り。
玉ねぎ(100ｇ)は皮をむき穂先と根本を切り落としくし形にしてさらに一口大に切る。
かぼちゃ(100ｇ)は皮はむかずにタネはスプーンで取り除き、一口大に切る。

② 鍋に水１リットルと①の野菜を入れ火にかける。必ずふたをして最初は強火で沸騰してきたら弱火にしてコトコト２０分煮る。

※保存は冷蔵で 2～３日が目安です。作り置きしておくと便利です。朝食前の空腹時に飲むと吸収されやすいのでおすすめです。味付けはお好みで変えられます。毎日の料理にも活用できます。毎日汁椀 1～２杯、続けることが肝心です。ぜひお試しください。

参考：キャベツは、がんの発生や増殖を抑える。血液をサラサラにする。
にんじんは、抗酸化作用でがん予防。皮膚、粘膜の免疫バリアを強化。
玉ねぎは、抗酸化作用でアレルギー反応や炎症を抑える
かぼちゃは、抗酸化作用で活性酸素を除去。ビタミン ACE が揃っている。

●免疫力を低下させる原因を避けることも大事
免疫力を低下させないため避けたいことは、肥満、喫煙、度を越した飲酒、睡眠不足、食べ過ぎ・好き嫌い・食品添加物（食習慣の乱れ）、とのことです。免疫力を高めることと合わせて、免疫力を低下させることに気をつけることが大事です。

給食たより３

桜木園のレシピ【鮭のクリームソースがけ】をアレンジ（２人分）

野菜スープ(具こと)400ｇ、シチューの素１かけ、牛乳 100ｇ、 鮭 ２切れ、ブロッコリー（冷凍）

① クリームソースを作る。色どりにブロッコリーなど
野菜スープとブロッコリーと牛乳を鍋に入れ火にかける。
沸騰したらいったん火を止めて、
シチューの素を入れ溶かし弱火で煮る。
塩コショウで味を調える。
② 鮭をフライパンまたはグリルでこんがり焼く。
③ 焼きあがったら器にのせクリームソースをかける。

写真はイメージです

職員紹介

看護師 若菜 さゆり

15 年ぶりに、桜木園でお世話になる事になりました。
また、利用者様にお会いする事が出来、皆様が日々、健やかに、穏やかに過ごせる様、お手伝いさせて頂ける事を大変嬉しく思っております。
どうぞ、よろしくお願い致します。

新型コロナウィルス感染拡大防止の当園の対応について、ご利用者様・ご家族様には、ご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
今後も職員一同、インフルエンザやノロウィルスなども含めて感染対策に努めてまいります。

〒264－0028 千葉市若葉区桜木８－31－15
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会
千葉市桜木園 電話 043(231)5865
FAX 043(231)7862
HPhttps://shafuku-chiba.jp/sakuragi.html
e-mail sakuragien@lime.ocn.ne.jp