



介護付有料老人ホーム

ウェルケア伊豆高原

静岡県伊豆市八幡野1741-266

第183号 令和元年5月発行

ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和元年5月1日現在

ご入居者数：26名 平均年齢：89.88歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

(株)有楽 <<お問い合わせ先>> info@wellcareizu.jp



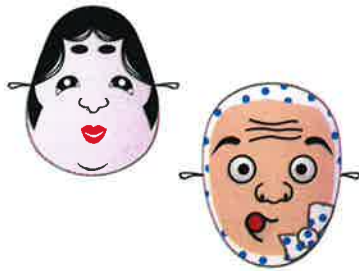
## 施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。  
詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



## お花見会

4月4日に、ウェルケア伊豆高原の2階談話コーナーで、お花見会を開催いたしました。昨年の敬老会の時に、お面の踊りを披露したくださったご入居者の方が、この会でも、踊りを披露してくださいました。今回は、丸くなって座っていただいていたので、このひょうきんなお面と踊りで、ご入居者の皆様も和んでらして、その後は、ご入居者と職員とで歌を歌って、お花見会を楽しみました。前回よりも、踊りもお面も、はっきりとご覧いただけたようです。



ウェルケア伊豆高原の玄関前の桜は、ご入居者の方々が、お部屋から食堂にお越しになる時、また、お風呂に行く時と帰る時に、必ず目にされます。1階廊下の窓から、また、玄関の内側から、桜のつぼみが膨らみ始めたところから、花が開いていく様子をご覧になられていました。毎日、桜の花が咲くのを暖かく見守っていらっしかったです。



## お誕生日

おめでとうございます

今月、誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



## 春の香り ～ 春野菜 ～



春野菜や山菜がおいしい季節がやってきました。ウェルケア伊豆高原の周りや花壇にも、春の訪れを告げる踏や明日葉などの山菜、アスパラガスが今年も顔を出してくれました。春野菜や山菜は、寒い冬に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や、害虫などから身を守るための成分が溜めこまれるため、栄養が豊富で、「香り」や「苦味」があるのが特徴です。一つ目の「香り」に含まれるテンペン類という成分は、血行促進や抗酸化作用があります。二つ目の「苦味」に含まれる植物性アルカロイドという成分は、腎臓のろ過機能を向上させ老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや新陳代謝を促進する働きがあります。また、毎年花壇に顔を出してくれるアスパラガスは、野菜の中でも珍しい多年性の植物です。そして、アスパラガスから見つかったアスパラギン酸という栄養成分が豊富に含まれ、疲労回復や免疫力アップの効果が期待されています。新年度が始まり、新しい環境や生活で疲れた心と体を癒すのにぴったりですね。春野菜は、これから、たけのこ、さやえんどう、グリーンピース、たまねぎ、キャベツがおいしい時期になります。ウェルケア伊豆高原のお食事でも春の味を入居者の方々と楽しんでいきたいと思っております。



富で、「香り」や「苦味」があるのが特徴です。一つ目の「香り」に含まれるテンペン類という成分は、血行促進や抗酸化作用があります。二つ目の「苦味」に含まれる植物性アルカロイドという成分は、腎臓のろ過機能を向上させ老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや新陳代謝を促進する働きがあります。また、毎年花壇に顔を出してくれるアスパラガスは、野菜の中でも珍しい多年性の植物です。そして、アスパラガスから見つかったアスパラギン酸という栄養成分が豊富に含まれ、疲労回復や免疫力アップの効果が期待されています。新年度が始まり、新しい環境や生活で疲れた心と体を癒すのにぴったりですね。春野菜は、これから、たけのこ、さやえんどう、グリーンピース、たまねぎ、キャベツがおいしい時期になります。ウェルケア伊豆高原のお食事でも春の味を入居者の方々と楽しんでいきたいと思っております。

## 絵手紙教室



4月24日に、絵手紙教室を開催いたしました。誌面の都合でこれまで掲載できなかったのですが、今年の2月に初めて開催し、今回で3回目となりました。この教室の講師には、毎月、ウェルケア伊豆高原の食堂に、季節の絵手紙展示を続けてくださっている絵手紙講師の渡辺邦子先生が務めてくださいました。始めに、絵手紙を描く前の筆運びの準備体操やコツを教えてくださいました。また、絵手紙の基本点な描画方法は、最初に墨で描きたいものの輪郭を描き、その中に絵の具で色をつけていくそうです。そのため、墨をつけた筆を高い位置で維持しながら、渦巻きや線などを描くと上手に描けるそうで、そのために前述の準備体操などが大事なのだそうです。



今月は、こちらの中庭に咲いている草花や、職員が作った、つるし雛を模したこいのぼり

などを題材にして、好きなものを思い思いに描きました。同じ題材でも、描く人が違うと、それぞれ違う趣のある絵手紙になることを感じさせてもらいました。皆さん、いきいきと、とても楽しんで絵手紙を描かれていらっしゃいました。

## 食費料金改定について

2月に通知いたしましたとおり、平成31年4月から食費の料金を改定しました。5月に送る平成31年4月分から食費の金額が変更となっております。改めまして、ご理解のほどお願い申し上げます。

## 5月の予定

- 5日(日) 端午の節句イベント
- 20日(月) 三島信用金庫来館
- 29日(水) 移動美容室はしば来館
- 毎週水曜日 こんがりあん移動販売  
ナガヤ買物  
1日・8日・15日  
21日・29日
- 毎週日曜日 休浴日

## 編集後記

今年の桜は、見ごろが長かったと思います。ウェルケア伊豆高原の生活相談員・池田が話すには、「気温が高くなると桜の花が散る細胞が形成されない。今年のように開花後、低温が続くと、その細胞が形成されないから、強風でも散ることなく見ごろが延びる。」とのこと。満開のころに風の強い日があり、これで一気に散ってしまうかと残念に思っていたら、伊東市内の桜の名所「松川遊歩道」に並ぶ木々は、枝が風に揺られても、花は散ることなく満開のままでした。いつもより長く桜を愛でることができて、心地よい気持ちになる日も多かったです。さて、3月に続き、4月中旬に、ウォークラリーに似たイベントに参加するために、横浜に行きました。横浜は、港町で海のイメージが強いですが、今回の行き先は、丘陵地でした。潮風はあまり感じられませんでした。臨海の高層ビル群や横浜ベイブリッジなどの素敵な景色を望めました。(M)