

## 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!!



## 端午の節句

5月5日の端午の節句にイベントを開催しました。毎年、ウェルケア伊豆高原の中庭にロープを張り、そちらに、こいのぼりを流しています。今年も、年中行事の一つとして、変わることなく流しました。さわやかで優しい風に、こいのぼりはそよそよとなびいていました。清々しい日でしたが、少々陽射しが強かったため、ご入居者全員そろっての記念写真は、今年は見送って、小人数のグループに分かれて撮影しました。



その後、食堂で、端午の節句にちなんだ歌、こいのぼり、せいくらべを、ご入居者と職員と一緒に歌いました。この日のゲームは、棒を使った風船渡し。2つのチームに分かれて、大きく膨らませた風船を両手に持った棒で挟んで、隣の人に受け渡していくゲームでした。簡単そうですが、丸い棒と丸い風船ですから、挟んでもスルっとどこかへ行ってしまいます。ご入居者の皆様は、塩梅よく風船を挟んで、上手に隣の人へ風船を渡していました。



さて、イベントと言えば、お楽しみのおやつです。今年は、伊豆一の蔵のおまんじゅうでした。





## 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。



## 枝豆の苗付けと生育観察 ~中庭~

5月11日に、ウェルケア伊豆高原の菜園に、枝豆の苗を植えました。昨年より20日ほど早く行いました。苗の数がそれほど多くないので、植付け作業は職員が行いました。とても天気が良く、清々しい日で、ご入居者の方々も、心地よさそうに、職員の作業を眺めていらっしゃいました。今年も、たくさんの収穫を願っています。



5月19日の午後のレクリエーションの時間に、ご入居者のみなさまを中庭にご案内しました。ウェルケア伊豆高原の花壇のお花を見ていただき、また、栽培中の「枝豆」と「ジャガイモ」の様子を見ていただきました。ジャーマンアイリスが美しく咲いていて、ジャガイモも花をつけていました。少し土を掘り起こしたところ、生育状況はますます。あと1か月ほど先になりますが、収穫が楽しみです。

## 旬の名残 ~かぶ~



かぶは晩秋から暮れごろによく出回っているので、冬野菜のイメージが強くあります。しかし、かぶは、品種が多く、大きさも様々で、春から初夏ごろを旬とするかぶもあります。また、気温が高いと生育が悪くなるようで、夏場は見かけなくなります。このため、5月のかぶは、旬の名残になります。かぶには、カリウムやビタミンC、食物繊維が含まれ、生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消に良いそうです。また、葉の部分はβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されています。今月の献立で、メンチカツと一緒にかぶの酢の物、また、白身魚のかぶら蒸しとしてお出ししました。



## 6月の予定

- 6日(木)・10日(月)・14日(金)  
ドライブ
- 18日(火) 三島信用金庫来館
- 20日(木) 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
- 5日・12日・19日  
26日
- 毎週日曜日 休浴日

## 編集後記

長い10連休が終わりました。このあたりの国道135号線は、上下線ともひどい渋滞でした。コンビニやスーパーもとても混みまみし、ガソリンスタンドも長蛇の列でした。この間に外出しないで済むようにと、準備をしておいてよかったです。連休が明け、小室山のツツジ、林泉寺や松川河口の藤棚の見ごろも終わると、目に映る新緑が一層濃くなりました。清々しさを感じ、心地よく過ごせて気分も良かったのですが、次第に夏が増えました。そして、下旬になると蒸し蒸しとした日も現れ始め、梅雨入りもすぐそこの思いました。さて、5月下旬に、15年ぶりくらいに伊豆大島に遊びに行きました。今は、京浜エリアや熱海から高速ジェット船が就航していて、乗船時間が短くなり日帰りで行けるようになっていました。航路、海からは、入り江を取り囲み、山の斜面沿って家々が延びる伊東の様子が望め、それはとても新鮮に映りました。(M)