



梅雨に入り、ジメジメとした時期になりましたね。体調など崩されていないでしょうか？今回、4階では炊飯器を使ったフルーツたっぷりのケーキを作りました。前回のたこ焼きのように今回も入居者様と一緒に作成。美味しくなれど気持ちのこもったケーキが出来ました。大きなお皿いっぱい飾られたケーキを目の前に、みなさんとても喜ばれ、味も美味しかったと好評でした。



季節の飾り
季節が初夏に代わり始めています。そこで今回3階では「飾りつけ」の記事にしてみました。職員が利用者様と一緒に時間を有効に使い、作っています。今後もいろいろな楽しみ方を考えていきたいと思っています。

5月21日、2階では男性職員主体の企画でバナナパフェを作りました。不器用ながらも一生懸命に作り、可愛らしいパフェが出来上がりました。雰囲気も味も好評でした。雰囲気も味も好評で和気あいあいと、楽しい時間になりました。男性職員主体で作っていましたが、またやりたいと意気込んでいました。



骨粗鬆症について
骨粗鬆症は骨が脆くなって骨折しやすい状態をいいます。その予防には、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されています。因みに水泳選手や自転車選手より、陸上選手の方が、一般人よりも骨密度が高いことが知られているそうです。兎にも角にも、骨に刺激を与えることが大切ですね。こんな陽気ですが、日を浴びて散歩もいいですね。

梅雨明けが待ち遠しいこの頃、畑の野菜は成長のスピードがぐんぐん上がっています。葉は生い茂っていますが、実の成長がイマイチで、少し心配しています。ジャガイモを試みに掘ってみました。まだポンポクン玉サイスでした。もう少ししたら、芋ほりを楽しみたいと思います。

