

令和7年5月

第190号

けやき苑

友の会



友の会、食事メニューはHpからもご覧いただけます。

| 日          | 月          | 火          | 水          | 木            | 金          | 土                   |
|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|---------------------|
|            |            |            |            | 1            | 2          | 3<br>憲法記念日          |
| 4<br>みどりの日 | 5<br>こどもの日 | 6<br>振替休日  | 7          | 8<br>パンの販売   | 9          | 10                  |
| 11         | 12         | 13         | 14         | 15<br>介護者ひろば | 16         | 17                  |
| 18         | 19         | 20         | 21         | 22           | 23         | 24                  |
| 25         | 26<br>★誕生会 | 27<br>★誕生会 | 28<br>★誕生会 | 29<br>★誕生会   | 30<br>★誕生会 | 31<br>選択食の日<br>★誕生会 |

予定は変更になることがあります。またイラスト・写真はイメージです。実際とは異なりますのでご了承ください。

休館日の  
お知らせ

- 5/3 憲法記念日
- 5/5 こどもの日
- 5/6 振替休日

歳時記等

- 1日 八十八夜
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 端午の節句/立夏
- 11日 母の日
- 15日 葵祭
- 16日 三社祭/下田黒船祭
- 17日 仙台・青葉まつり
- 21日 小満

～ 小満(しょうまん)について ～

小満とは「二十四節季」のひとつで、春から夏へ移る境目あたりの草木が緑鮮やかに育ち、自然が生き生きと満ちてくる頃のことです。毎年5月20日頃から6月4日頃までを指し、具体的には太陽黄経が60度に達した時が小満の始まりということ。小満は、衣替えや梅雨の準備の合図でもあります。野菜では新じゃがいも、そら豆、新玉ねぎやグリーンピース、アスパラガス、筍、キャベツなどが旬を迎え、夏野菜の先駆けとして、キュウリやトマトなども店先に並び始めます。小満の頃から暑い日も多くなるため、水分をこまめに摂ることに加え、「ミネラル」も摂れるシラスや小松菜などの食材、酸味のある食べ物(酢の物や梅干し)なども上手に取り入れて、少しずつ「夏バテ予防」に努めて行きましょう。

## 5月と言えば・・・

4月のある日、けやき苑の倉庫に眠っていた箱から、五月人形を見つけました。説明書きもなく、どう組み立てるのか、職員も頭を悩ませていましたが、こう組み合わせればよいのでは…と利用者さんと皆で考え、時間はかかりましたが、立派な五月人形を飾ることができました。

「うちにもあった」、「昔は飾ったね」、「こいのぼりを庭に立てるのは大変だったよ、職人さん呼んでね、子供は下がってると怒られてね」、などと思い出話にも花が咲きました。



## けやき苑に新しい仲間が入りました！

カラオケDAMくんです。カラオケの他にも、体操コーナー、脳トレで漢字クイズや有名人クイズ、昔の風景、日本各地の情報などいろいろな機能がある優れものです。



職員が知らない歌のリクエストにもこたえられるので、音楽の活動時間や帰りのバスを待つ時間のカラオケタイムなどでも活躍しています。また、体操でも字幕が出るので、聞こえにくさのある方にも分かりやすいようです。皆さんの楽しい時間の一助となるように、新しいことを取り入れながら職員も勉強していきたいと思っております！！



今回は、新緑の季節にちなんだ 俳句や短歌、詩などをいくつかご紹介します。

「しばらくは 花の上なる 月夜かな」 (松尾芭蕉)

「青蛙 おのれもペンキ 塗りたてか」 (芥川龍之介)

「緑陰に 三人 (みたり) の老婆 わらへりき」 (西東三鬼)

「五月雨の 晴れ間にいでて 眺むれば 青田すずしく 風わたるなり」 (良寛)

『雲』 (金子みすゞ) 『私は雲になりたいな。ふわりふわりと 青空の

果 (はて) から果を みんなみて、夜はお月さんと鬼ごっこ。それも飽きたら

雨になり 雷さんを 共につれ、 おうちの池へ とびおる。』

けやき苑の庭の草木も定期的に庭師の方に手入れをしてもらい、皆さんにご覧いただいています。今後、花壇の日頃のお手入れのお手伝いをしてくださる方を募らせていただくことがあるかも知れません。その時は、どうぞ、よろしくお願いいたします。

今年の  
桜です



夏バテ予防対策の1つとして、**リンゴ酢** クエン酸やマグネシウム、カリウムを摂るのも良いそうです。むせ防止のためには、なるべく酸味の少ないものを選ぶと良いと思います。ビタミンCも摂れるアセロラドリンクや、ヨーグルトドリンクに混ぜると飲みやすくなります。一日大さじ1杯くらいが目安です。

**けやき苑の様子はホームページでもご覧いただけます。**



【発行】三鷹市高齢者センターけやき苑 〒181-0016 三鷹市深大寺2-29-13

☎0422-34-5440 FAX 0422-34-6538 e-mail : keyakien@kosaien.or.jp

☞「友の会」「けやき苑の献立」「活動の様子」は東京弘済園のホームページの「けやき苑」のページや「ブログ」

(<https://www.kosaien.or.jp/>) からご覧いただけます。