コミ美だより

第132号
平成25年4月1日

コミュニティホーム美唄ホームページ：http://www.keijinkai.com/c-bibai/

チロリアンランプ

木立ち性ベゴニア

４月に入りました。徐々に春らしくなってきましたが、３月には吹雪く日もあり、「春はくるのだろうか」という日もありました。

さて、先月号でもご紹介させていただいたように施設内にはどんどん春らしくなってきましたよ！

玄関に入って正面の応接セットや談話コーナーでは様々なお花が咲いています。ぜひご覧になってください♪

セントポーリア

施設長からのお話し

「桜前線」

３年連続の大雪。とりわけ今年は３月に入ってからも雪は間断なく止むことを知らず、改めて私たちに自然の脅威を知らしめました。

でも、やっと！やっと！！　春の足音を間近に聞くようになりホーッと一息・・・。

桜前線の北上もすぐそこまで来ています。ところでこの桜前線、いつ頃から一般家庭にも知られるようになったのでしょう？

「桜前線」という言葉は昭和４２（１９６７）年頃からマスメディアが使い始めた言葉で、それ以前は「開花予想」と言っておりました。

初めて公共のメディアにお知らせするようになったのは、昭和２５（１９５０）年、東京気象台が始めましたが、実はそれ以前から地域の気象台で個別に発表していました。そして昭和３０（１９５５）年から全国共通の情報として登場します。これには昭和２８（１９５８）年に開始されたテレビ放映の力が大きかったように思います。

初期の頃の開花予想は、ベテランの気象庁職員が総出で、つぼみ、枝ぶりなど細かい調査をして発表するなどご苦労も大変だったようですが、平成８（１９９６）年からはコンピューター化され、開花予想日はすべて気象庁から発表されるようになりました。

開花標準種はごく一部の地域を除いて「ソメイヨシノ」が使われています。

食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ

テーマ　～食べ物と免疫力について～その３

皆さん、普段食事を召し上がる時に「噛む」こと（咀嚼）について意識されることはありますか？

免疫力を高める食品は色々ありますが、案外忘れがちになっていることが「よく噛んで食べ物を食べる」ということです。

　食べ物を噛むこと（咀嚼）は、体の機能に様々な影響を及ぼします。例えばよく噛むことにより分泌する唾液ですが、唾液には食品の消化や殺菌効果で細菌感染の予防に効果がある酵素、免疫力ＵＰに関係する抗体等が含まれています。

　よく噛んで美味しくいただき、免疫力を高め元気に過ごしましょう！

お花のオブジェ

入所者の方が編んだお花のオブジェです。右側がアップにした写真です。入所者の方が一生懸命に編んでくれました。

４月の行事

＜デイケア利用者対象＞

桜の湯　桜茶

４月２２日～２７日

お花見ドライブ

４月末～予定

（開花状況で変更あり）

介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただいております。ご家族の方で立会いを希望される方がいらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。