

# 様 みどりー夢クラブ

第224回  
3月号

日	月	火	水	木	金	土
						1
		毎日実施中!「皆勤賞+脳トレ+運動」			 毎週土曜日 移動スーパーとくし丸	とくし丸 
2	3	4	5	6	7	8
	シナプス 		習字 	絵手紙 	小筆 	シナプス とくし丸 
9	10	11	12	13	14	15
	歌の会 シナプス 	ポーセラーツ 1500円 	習字 	絵手紙 	硬筆 	シナプス とくし丸 
16	17	18	19	20	21	22
	類人猿工作・シナプス 訪問美容 700円 	押し花 1500円 	習字 	誕生日会 	小筆 訪問美容 	シナプス とくし丸 
23	24	25	26	27	28	29
	パステル シナプス  500円	食のイベント 三重県 	習字 	訪問美容 チョークアート 900円 		シナプス とくし丸 
30	31	※赤文字の教室は事前予約が必要で、材料代が別途かかります。 来月の予定…誕生日会 4月17日(木) 食のイベント4月22日(火) ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。				
	シナプス 					

## 【季節の変わり目、快眠で免疫力UP!】

春が近づく3月、季節の変わり目にみなさんはぐっすり眠れていますか？

少しずつ暖かくなってきますが、気温の変化で体調を崩しやすくなったり、花粉症が始まったり、免疫力が落ちて体に不調が出やすい時期でもあります。体調を万全に春を迎えるために、睡眠の役割を確認しましょう。

睡眠の役割は、単に疲労回復だけではありません。

質の高い睡眠をとることで、免疫力の向上にも期待ができます。毎晩ぐっすり眠ることで、気候と環境の変化に対応できる基礎ができるのです。

春が旬の食材には、独特の苦みや強い香りを持つものが多く、デトックス作用があるとされています。そんな春の食材を使った簡単レシピをご紹介します！

### ～竹の子とわかめのお味噌汁～

竹の子に含まれるチロシンというアミノ酸はストレス緩和する効果があります。また、竹の子やわかめに豊富に含まれる食物繊維は老廃物を体外へ排出してくれるほか、血糖値の変化を穏やかにしてくれるため、睡眠の質の向上にも役立ちます。

#### ☆レシピ☆



材料(2～3人分) みどりー夢配合  
 水煮竹の子 1/2本  
 乾燥わかめ 大きじ2  
 刻みねぎ 小パック1袋  
 (約2～3g)  
 だし汁 450cc  
 味噌 大きじ1.5

#### 作り方

- ① 水煮竹の子は水洗いして食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、煮立ったら切った竹の子を入れる
- ③ 3分程煮て、味噌を溶き入れ、わかめと刻みねぎを入れて完成

## デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771  
 FAX (086)262-7780