

ナイスケアだより

第166号
令和8年3月発行

3月8日快晴の中、第14回箱根山駅伝が行われました。箱根山は標高44.6mあり、山手線区内で最も高い山です。その箱根山を全力で駆け上り、急な下り坂を駆け下る1.2kmの難コースです。そのコースを5人のメンバーでつなぐ駅伝です。今回は小学生から大人まで82チーム、410名の参加者で年々人数が増えています。

ナイスケアとしては、A、B、Cの3チームが出場。Aチームは優勝、Bチームは入賞、Cチームは「地域を楽しく走る」を目標に参加しました。Aチームは、1区で2位と好発進。2区で福祉用具貸与・販売事業所の小野さんがメンバー最高タイムで独走態勢を築き、そのままゴール。優勝を勝ち取り6連覇を達成することが出来ました。Bチームは入賞とはなりませんでしたが、13位で8位入賞まで45秒と大健闘でした。Cチームは目標通り笑顔で楽しく走り切ることができました。

応援に来ていただいたご利用者、ご家族の皆様ありがとうございました。走った職員から元気がもれたとの声がありました。来年も地域を元気にする走りができるように頑張ります。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆 史

～春の味覚～

先日いちご狩りに行ってきました。スーパーでは見かけないぐらい大きな物を採ったり、複数の品種を食べ比べたりしながら、楽しめました。

いちごの表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実です。それぞれのツブの中に種が入っています。1粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった集合果と呼ばれるものです。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)なのです。現在、国内のいちごの品種は300種以上存在すると言われています。各地域で独自の品種改良も盛んに行われ、新しい品種が次々と誕生しているそうです。園芸学では、木になる実を『果樹』、草になる実を『野菜』と区別されるため、草本性のいちごは野菜に分類されています。しかし実際は、果物と同じように食べられていることから『果実的野菜』と呼ばれています。

いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの2倍、葉酸も多く含まれています。またポリフェノール的一种であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。皆様もぜひ旬のいちごを召し上がってみてください。

倉持 美幸

ホームページ <https://nicescare.co.jp/>