

## 5月行事予定

- 1 (水)
- 2 (木)
- 3 (金) 憲法記念日
- 4 (土) みどりの日
- 5 (日) こどもの日・立夏
- 6 (月) 振替休日
- 7 (火)
- 8 (水)
- 9 (木) MOTOMACHIカフェ
- 10 (金)
- 11 (土)
- 12 (日)
- 13 (月) ガール美容室
- 14 (火)
- 15 (水) お楽しみランチ・誕生者を祝う会
- 16 (木)
- 17 (金)
- 18 (土)
- 19 (日)
- 20 (月) 散髪日・小満
- 21 (火)
- 22 (水)
- 23 (木)
- 24 (金)
- 25 (土)
- 26 (日)
- 27 (月)
- 28 (火) 万年青大学
- 29 (水)
- 30 (木)
- 31 (金)



☆今月の一品☆  
「ニンジン白和え」  
ニンジンに含まれるビタミンCには、免疫力をアップさせ、外部からのウィルスの侵入を防ぐ働きがあります。

### 御家族の皆様へ

風薫る季節となりました。春らしくさわやかな日も増えましたが、気圧変動や寒暖差によって自律神経のバランスが崩れ、体調不良に陥りやすい時期でもあります。健康維持の取り組みとして、睡眠時間をたっぷりとり、朝日を浴びて体内時計をリセットすること、手軽なストレッチで筋肉をほぐすことが効果的です。軽い散歩等もおすすめします。生活のリズムを整えて、くれぐれもお身体にご留意ください。

## 万年青大学閉講式



3月21日(木)万年青大学閉校式が行われました。今年3年ぶりにデイサービスセンターのホールで、合同での開催です。

施設を代表し、受講生の中畑様が修了証書を手渡され、会場は大きな拍手に包まれました。その後は全員で「揚げば尊し」「蛍の光」を斉唱し、今年の万年青大学に幕を下ろしました。

## 書道クラブ



4月に入って春らしさが一段と感じられる頃となりました。緑青園では、書道クラブとして季節ごとに季語を自分で選び、書道を楽しんでいます。

小野様は「難しいなあ」と話されながらも、しっかりと筆遣いで、書道に取り組まれました。

今後も皆様に筆を執って頂き、たくさんの素敵な作品作りを目指していきますので、来園の際はぜひご覧ください。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <https://ryokufu.or.jp>



緑青園

検索

