

6月 行事予定

桜綺麗でした

1 (土)

2 (日)

3 (月)

4 (火)

5 (水) 芒種

6 (木)

7 (金)

8 (土)

9 (日)

10 (月) 入梅

11 (火)

12 (水)

13 (木)

14 (金)

15 (土)

16 (日) 父の日

17 (月) おやつ作り

18 (火) おやつ作り

19 (水) おやつ作り

20 (木)

21 (金) 夏至

22 (土)

23 (日)

24 (月)

25 (火)

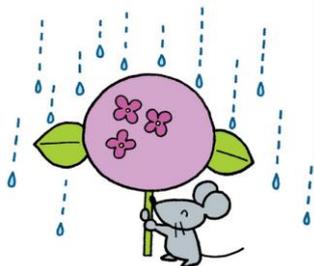
26 (水)

27 (木)

28 (金)

29 (土)

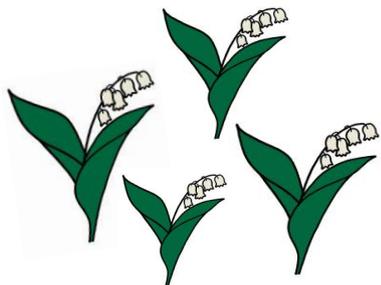
30 (日)



4/15.16.18日の3日間にわたり弘前公園外堀と猿賀公園へ桜見物に出かけてきました。

15.16日は青空が広がり気温も高く、利用者様も「今日は最高だな、天気も良いし」と楽しみにしているようでした。土手町を通り外堀の桜が目の前に広がると「わあ～凄く綺麗だ～」と歓喜の声。しばし桜に見入っていました。帰りは国道7号線の桜並木を走らせ猿賀公園へ「弘前の桜も良かったけどこっちは綺麗。両方見れて良かった」と話し皆さん笑顔でした。

春の恵み



☆ 今月のひと品 ☆

「人参と玉葱のマリネ」人参には抗酸化作用、玉葱には疲労回復や消化作用があり風邪予防には最適な食材です。



御家族の皆様へ

木々の緑が色濃くなる時期になりました。これから梅雨入りし、湿度や気温が高くなると細菌が増え食中毒や脱水症・熱中症になりやすい時期でもあります。衣服を工夫して暑さを調節し、こまめに換気しましょう。

感染症もまだまだ油断できない状態です。元気に夏を迎える為に細目な水分補給、うがい・手指消毒をしっかりと行い感染予防を継続していきましょう。

「山菜採りに行きたいよ～」と利用者様の声に早速診療所裏山へ山菜採りに出掛けてきました。

普段は「足は痛いし、腰は曲ってる。動くのに大変だじゃ」と嘆いている皆さんですが…

一面に広がる山菜を見るや軽やかな足取りに変わり生き生きとした表情で山の恵みを収穫しました。

「やっぱり山はいいね、気持ち良い。来年も来たい」と満足気な様子でした。

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 <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

