

2月 行事予定

- 1 (土)
- 2 (日) 節分
- 3 (月)
- 4 (火)
- 5 (水)
- 6 (木)
- 7 (金)
- 8 (土) 介護者教室
- 9 (日)
- 10 (月)
- 11 (火) 建国記念日
- 12 (水)
- 13 (木)
- 14 (金)
- 15 (土)
- 16 (日)
- 17 (月) おやつ作り
- 18 (火) おやつ作り
- 19 (水) 雨水
- 20 (木)
- 21 (金)
- 22 (土)
- 23 (日) 天皇陛下誕生日
- 24 (月)
- 25 (火)
- 26 (水)
- 27 (木)
- 28 (金)



☆ 今月のひと品 ☆

カリフラワーはカリウムやビタミンCの量が多くナトリウムの排出を促し血圧を一定に保ち細胞を正常な状態に保つ働きがあります。



御家族の皆様へ

暦の上では立春を迎え春になりますが、2月是一年の中で寒さが最も厳しく雪が多い季節でもあります。あたたかな春の日差しを感じるにはもう少し時間がかかりそうです。

今年の節分は令和3年と同じく2/2です。節分の豆まきは病気等の邪気を払い、年齢の数だけ豆を食べることで健康を祈るという意味があります。室内で過ごすことが多い時期ですが、室内で行える豆まき等のイベントを楽しんでみてはいかがでしょうか。

餅つき会



12/20(金)「寿逢餅つき会」を行いました。「よいしょ よいしょ」の掛け声に後押しされふっくらと柔らかい餅に仕上がりました。つきあがった餅は腕利きの利用者様達が「うん、良くつけてら」とあつという間に大福やお汁粉になり美味しく頂きました。最後に皆でカラオケ♪♪美声を披露し「久しぶりだじゃ、面白かった」と楽しく賑やかに会を終える事が出来ました。

私の思い出



今年も「1年の思い出」としてアルバム作りを行いました。前年度から始めこれが中々の高評価で「また作りたい」との声が多く作り始めました。

デイセンターでの活動や外部行事での様子を撮り貯めた写真を、好きなように切り、台紙に貼っていきます。作業中は終始笑顔が溢れ楽しそうに作業していました。作り終え「今年も良いのが出来た。いつでも見れるから良かった。来年も作るぞ」とロタに話されていました。

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

