

3月行事予定

- 1 (土)
- 2 (日)
- 3 (月) ガール美容室
- 4 (火) 理学療法士指導・元気アップ体操
- 5 (水) 啓蟄
- 6 (木)
- 7 (金)
- 8 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 9 (日)
- 10 (月)
- 11 (火)
- 12 (水) 売店・作業療法士指導
- 13 (木) 理学療法士指導
- 14 (金) 理学療法士指導
- 15 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 16 (日)
- 17 (月) 元気アップ体操
- 18 (火)
- 19 (水)
- 20 (木) 春分の日
- 21 (金)
- 22 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 23 (日)
- 24 (月) 作業療法士指導
- 25 (火)
- 26 (水) 売店・理学療法士指導
- 27 (木)
- 28 (金) 理学療法士指導
- 29 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 30 (日)
- 31 (月) 理学療法士指導



今月のほりこしの一品

【 マグロの刺身 】

赤身部位には良質なタンパク質が豊富に含まれています。また、免疫力向上や老化防止、ガンの抑制などに効果のある栄養素セレンも多く含まれています。



御家族の皆様へ

暦の上では雨水で雪解けの時期ですが、今年は積雪も多く春が来るのはまだ先になりそうです。又、朝晩の冷え込みも続いている状態です。体調を崩しやすい時期でありますので、十分な睡眠とバランスの良い食事をとり春まで乗り越えていきましょう。

3月3日はひな祭りです。ひな祭りでの代表的な食べ物と言えばちらし寿司・菱餅・桜餅等があります。ひな祭りにちなんだ料理に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

ミニゲーム大会



恒例行事のミニゲーム大会を開催しました。“呼吸法”の準備体操で全身を整えスタートです！  
紅白に分かれて個人競技の“餅拾い”“カーリング”と団体競技の“トーチリレー”を行いました。自分の番が来た時は一心不乱にゲームに取り組み、他の方の時は身を乗り出して大きな声で応援され、勝った時はガッツポーズです。  
皆さん「楽しかったー!」「たげ笑ったー!」と話され、大いに盛り上がっておりました。

豆まき



2月2日太陽の里にて節分の豆まきを行いました。職員が扮する鬼が近づくと「鬼は外!福は内!」と力いっぱい豆を投げ鬼退治し、無病息災を願いました。  
その後、当日誕生日である渡部様の93歳をお祝いしました。皆より祝福の拍手を受けると「嬉しいです」と喜ばれました。  
最後に娘さんより頂いた大好物のあずきロールを皆で頂き、温かなひとときを過ごしました。

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

緑青園

検索

