



《 今月の目標 》



季節の変わり目です。体調を崩さないように過ごしましょう！



気温や気圧が大きく変化する時期で、食欲がなくなったり、体がだるくなるなどの体調不良が起こりやすくなります。適度な運動や血行を良くするマッサージ、栄養バランスの良い食事などを心掛けましょう。



3月5日
『啓蟄』



「啓」は「開く」、「蟄」は「土の中で冬ごもりをしている虫」を指し、冬ごもりしていた虫が、春の訪れを感じて姿を現し始める頃です。まだ寒さは残っていますが、だんだんと日差しが暖かくなります。

《 お知らせとお願い 》



今般、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、先月末には初の東北地方の感染者が仙台市で確認されました。ご家庭でも、体温など体調の確認、手洗いうがい、マスクの着用など、予防に努めて下さい。体調の悪い方はご連絡を頂き、早めに対応しましょう。



2月19日(水)、長谷川ハツノ様の100歳の誕生会をお祝いさせていただきました。元気に長生きする秘訣は“3度の食事をしっかり食べること”だそうです。これからも、あすかをご利用頂き、友人の方々と楽しい時間をお過ごし下さい。
 また、14日(金)と17日(月)にも誕生会を行い、歌や踊り、ちらし寿司などでお祝いしました。



節分 (豆まき)



あすかに3匹の大きな鬼がやってきましたが、新聞紙で作った大きな豆で「福は内！鬼は外！」と退治することが出来ました。

今月の行事予定

- ・誕生会(11名様)
(11日、16日、24日)
- ・雑祭り特別メニュー
(3日、9日)