



## 今月の目標

### 春間近！



## 転倒予防のため少しずつ身体を

## 動かしましょう！



### ちょこっとお家で薬膳



#### ○みかん

体を温める効果あり。気を巡らせ胃腸を整えるので、お腹が張ったり食欲が出ないときにおすすめです。

また、喉や肺を潤し、口の渇きを癒し、余分な水分と痰を摂り除くので咳や痰が多い時にもおすすめです。

#### ○鍋料理

鍋料理に欠かせない白菜、大根、豆腐には疲れた胃腸を労り体を潤す食材。食べすぎたり胃腸の調子が今ひとつのときにおすすめです。

## 3月3日はひな祭り

### ◎ひな祭りに食べる食べ物の意味



#### ・ハマグリのお吸い物

具合合わせなどの遊びで使われたことから一生添い遂げる仲の良い夫婦にちなんでいます。

#### ・ひし餅

ひし形は成長や繁栄のシンボルとして古くから親しまれ、桃の節句のひし餅には女の子の健やかな成長と豊かな人生の願いが託されています。

#### ・ちらし寿司

エビ→腰が曲がるまで長生きできるように  
レンコン→遠くまで見通せるように  
豆→健康でマメに働けるように



色とりどりの具材にはこんな願いが込められています。

## 節分



今年は2月2日(火)に豆まきを行いました。新聞紙で作った豆で利用者様も一生懸命豆をぶつけ3匹の鬼を退治しました。

## 誕生日会



お誕生日おめでとうございます。2月は9名様誕生日会を行い、皆様で歌を歌ってお祝いしました。

## 特別メニュー



2月の特別メニューの日は12日(金)、20日(土)でした。メニューにはエビフライ、混ぜご飯、豚汁などボリュームのある昼食で利用者様も、とても美味しかったと喜んでおりました。

### 啓蟄(けいちつ)

二十四節気の一つで3月の6日は啓蟄に当たります。温かみを増して土の色も潤んで地中に潜んでいた動物たちが動き始めます。

### 水温む(みずぬるむ)

凍っていた沼や池の氷も解け少しずつ温まり冬眠していた魚が動き出し、水草も生え始めてくる頃を言います。



### 3月の行事予定

- ・誕生日会(12名様) 6日(土)、12日(金)、22日(月)
- ・特別メニュー 2日(火)、8日(月)