



『今月の目標』



春です！衣類を調節して 過ごしましょう



3月と4月は1年で最も気温の差が激しい時期です。暖かかったり肌寒かったりと、着る服に迷いますが、脱ぎ着しやすい服装であすかへお越し下さい。また、寒暖差が激しいと体調を崩しやすいです。手洗い、うがいはもちろんの事、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠をとる事で、風邪などを引きにくい体を作ることが出来ます。

話は変わりますが、東京都や高知県などでは、桜が開花したというニュースを耳にしました。皆さんのお住まいの地域はいかがでしょう？夏井の千本桜はまだ開花はしていませんが、桜まつりが今から楽しみです！桜だけでなく、チューリップや水仙など春を彩る花も咲き始めておりますので是非、あすかへ来る途中、車窓から春を探してみるのも良いですね！



あすかにも春の訪れが来ました！！
あすかの庭にある梅の木や水仙も、
だんだん色づき始めてきました。花を
見ながら楽しい1日を過ごしましょう！

3月の誕生会



3月10日(月)、18日(火)に誕生会を行いました。3月の誕生者は9名様でした。職員による仮装で誕生会を盛り上げました。お楽しみいただけたでしょうか？最高の笑顔ですね！これからも元気にあすかへお越し下さい。

壁画



今年の1月から作成していた干支の「巳」が完成しました。とても可愛らしいですね。作成にご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。フロア後方に飾っておりますので、是非ご覧ください。

レクの様子



レクリエーションの時間に「たたいてかぶってじゃんけんぽん」というゲームを行いました。じゃんけんで負けたら、ボウルをかぶり、勝ったらピコピコハンマーで頭を優しく叩くというゲームです。シンプルなゲームほど難しいですね。皆さん楽しんで頂けたでしょうか？今月のレクリエーションも楽しみにして下さい。

3月の特別メニュー



つくねのクリーム煮
ナポリタン
ちらし寿司
刻み大根の梅肉和え
おすいもの



八幡巻き
金時にんじん入りなます
なすのおかか和え
けんちん汁

4月の行事予定

- ・誕生会(7名様)
1日(火)、30日(水)
- ・特別メニュー
18日(金)、23日(水)