



今月の目標 季節の変わり目です。



体調を崩さないよう過ごしましょう！

2月はミラノ・コルティナ冬季オリンピックがイタリアで開催されました。日本では121名の代表選手が怪我や重圧に打ち勝ち、多くの種目で力を振り絞り奮闘しました。特にスノーボードやフィギュアスケートではメダルラッシュとなりました。中でも冬季五輪日本史上最年少で金メダルを獲得した深田茉莉さん(19歳)は競技を本格的に始めて約6年で世界の頂点に上り詰めました。快拳の裏には支えてくれたお兄さんとの二人三脚の日々があったそうです。圧巻の滑りを披露してくれた後の笑顔には心を打たれました。

メダル獲得数は金5個、銀7個、銅12個の合計24個。これは歴代で最も多いメダル獲得数だそうです。

次は2028年アメリカ・ロサンゼルスでの夏季オリンピックが開催される予定です。テレビの前で応援できる日を楽しみに待ちたいと思います。

特別メニュー



とり肉野菜フライ
野菜コロッケ
れんこんサラダ

さばの煮付け
ペペロンチーノ
なすの含め煮

3月の行事予定

- ・誕生会(7名様)
2日(月)、10日(火)、
18日(水)
- ・特別メニュー
3日(火)、16日(月)

2月の誕生日会



2月は2名様 of 誕生日会を行いました。

ますますお元気に・・・

あすかに楽しく来ていただければと思います。

豆まき(節分)



2月3日は節分で豆まきを行いました。強そうな鬼??が3人登場!! 豆に見立てた新聞を鬼にぶつけて「鬼は外!」の掛け声とともに外へ追い払いました。豆まきは季節の変わり目(立春前日)に現れる邪気(鬼)を祓い無病息災を願う平安時代の宮中行事「追儺(ついな)」が由来とのこと。

バレンタインデー



2月14日はバレンタインデーということでおやつ時間にチョコプリンが出ました。生クリームがトッピングされとても美味しかったです😊 運動の後のデザートに皆さんご満悦されておりました。