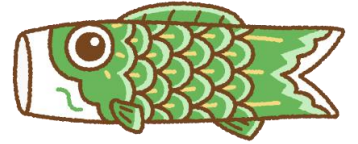




今月の目標



寒さも和らいできました。

体を動かし元気に過ごしましょう！

新緑の爽やかな季節となりました。この時期は気候が良く、行楽や新緑の散策に最適な季節です。花も色々と咲き始め見頃を迎えます。ジュピアランドひらたの芝桜は約25万株が植栽されているそうです。ピンクや赤の芝桜が満開の時は花のじゅうたんを敷き詰めたような風景が見られるようです。ツツジでは高柴山の山頂付近に自生する山ツツジが知られています。約3万株といわれる山ツツジが満開になると山頂一面が真っ赤に埋め尽くされ圧巻の光景になるそうです。

また、5月は新生活の疲れが出る時期でもあります。日光を浴びて軽い散歩をしたり自分自身がリラックスできる活動をすることが大事なようです。家の外に出て少し歩くだけでも気分転換になりますので、お天気の良い日は外の空気をたくさん吸って新緑を楽しんで頂ければと思います。

4月の特別メニュー



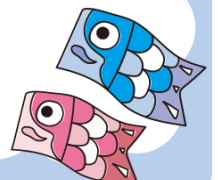
おいなりさん
鶏の竜田揚げ
白身魚のフリッター
ナポリタン



いんげんのピーナッツ和え
オクラとゆばの和え物
ごぼう入りつくねの
和風あんかけ

5月の行事予定

- ・誕生会(5名様)
8日(金)、18日(月)
- ・特別メニュー
23日(土)、26日(火)



4月の誕生日会



4月は5名様の誕生日会を行いました。皆さんにっこり！！良い笑顔！！
これからもお身体に気を付けてお過ごし下さい。おめでとうございます！！

堤防沿い桜 千本桜



今年は桜の開花も早く雨の日も少なかったので満開の桜を楽しむことができました。



季節のおやつ



桜のおまんじゅう



桜とヨモギの
バウムクーヘン

季節にちなんだおやつを皆さんに味わっていただきました。桜風味のお菓子には香りや成分による心身へのリラックス効果などがあるようです。ちなみに桜餅に使われる「塩漬の葉」は血流をサラサラにする効果があるようです。血管の健康維持にも良いとのこと。