



メイプル新聞 4月号



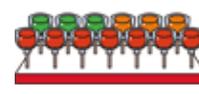
柔らかな春の日差しが嬉しい季節となりましたね。寒さも日ごとに和らいで桜の蕾もふくらみ始めることでしょう。4月からは暖かくなり色々な外出行事が沢山あります。まずはお花見で今年も飲食コース・ドライブコースに分けました。飲食コースは足羽河原の堤防沿いにて屋台の食べ物を食べながら日本の桜の名所100選にも選ばれている桜並木を見物します。ドライブコースは県庁・桜のトンネル・さくら通り等をまわります。ルールを守り楽しいお花見会にしましょうね。

ドレミ音楽会♪



りんごあめ

ベビーカステラ



毎月1回は来訪して下さるようになり皆様も顔なじみになりました。歌に合わせて手遊びしたりギターの音色を聴いたり皆様を癒していただいています。

甘〜いあんこのカステラ包み



3月のおやつ作りは和風にしました。皆様のご好物であるあんこを丸めて角切りに切ったカステラをあんこの周りにつけて出来上がりです。簡単で皆様からは美味しいとの大好評でした。



今月のお楽しみお弁当

春の野菜を使って春らしさを感じられるメニューにしました。

メニュー

- ・炊き込みご飯
- ・キャベツしゅうまい
- ・さつまいもとなすの素揚げ
- ・なばなの胡麻和え
- ・たくあん煮
- ・お味噌汁
- ・水ようかん





♡メイプル雑祭♡



3月3日はひな祭り。メイプルでも3日(火)・4日(水)ひな祭り会をしました。ここ数年はお雛様とお内裏様のパネルで写真撮影を行っていましたが今年は着物を職員が手作りして着ていただきました。お雛様は可愛らしいティアラに扇子を持ち女性の方は「こんな初めてや〜嬉しいわぁ」と目を輝かせておりました。お内裏様も笏(しゃく)を持ったり帽子をかぶって男性の方も素敵な写真を撮ることができました。



“春”の美味しいご馳走と言えば、、、山菜!!

タラの芽、フキノトウ、ウド、ワラビ等、春は山菜の時期ですね。独特の香りと苦みがありますが、この苦味こそが春の味わいです。苦いのはちょっと、、、という方もいらっしゃるかと思いますが、実は山菜のこの苦味には冬の間眠っていた体を「春モード」に目覚めさせる栄養がたくさん含まれています。

ポリフェノール・フラボノイド・タンニンといった抗酸化力の高い成分がとても豊富に含まれております。また胃腸の働きを促したり血行を促進したりする成分やストレスの改善に効果が期待できる成分も含まれているようです。皆様、春も美味しいものをたくさん食べて健康維持に努めていきましょう!!

4月 散髪予定日



2日(木)

8日(水)

17日(金)

21日(火)



4月 行事予定

上旬~中旬 春のお花見会

中旬 大正琴

25(土) 法話

下旬 ドレミ音楽舎



発行元：メイプルケア大宮デイサービスセンター