



リハビリの一環として、利用者様が紙折りをしてお楽しみください

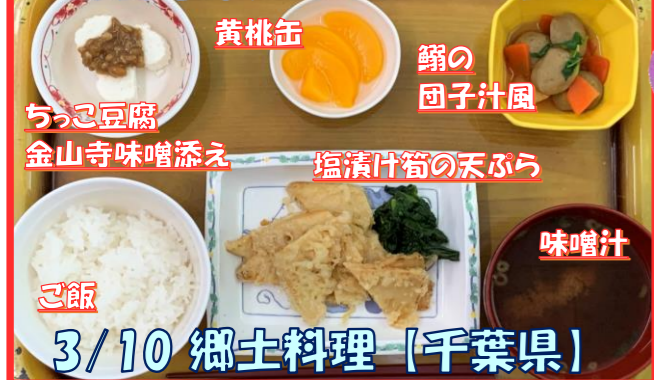
# めくもいだよい

令和4年4月号



お花見の頃に食べる和菓子といえば「三色団子」ですね。三色団子は串の根本から「緑」「白」「ピンク」が定番の配色です。諸説ありますが、この団子の色はピンクは花=春、白は雪=冬、緑は新緑=夏と季節を表していると言われています。“あれ？秋がない？”と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、秋は何度食べても「飽き(秋)ない」というダジャレなんだそうですよ。

## 3月行事食メニューのご紹介



## 4月の行事食メニュー

4日(月)・5日(火)・6日(水) 春の行楽・お花見弁当の日  
10日(日) 郷土料理【鹿児島県】  
14日(木)~17日(日) めくもりカフェ  
20日(水) 選択メニューの日  
「オムレツのトマトソースor韓国風炒め物」  
30日(土) コーヒー・紅茶の日 & フッキー

お菓子の移動販売  
11日(月)・12日(火)・13日(水)  
お買い物 上限額 1,000円

## 4月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
現在感染症の影響によりボランティア様の来所を休止しています。						
3	4	5	6	7	8 1 花見	9 2 脳トレ
脳トレ	花見			ゲーム		
10	11	12	13	14	15	16
ゲーム	5月カレンダー作り			めくもりカフェ		
17	18	19	20	21	22	23
めくもりカフェ	クラフト			個別レク		
24	25	26	27	28	29	30
個別レク	NHK 懐かしいDVD鑑賞			壁画作り		



※予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください。当施設にはAED(自動体外式除細動器)が常備設置されています

<お知らせ> 利用日に休まれた方。追加変更出来ますので、職員又はケアマネジャーにご連絡ください。また、利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ね下さい♪

これからも続けたい感染予防の基本の「き」

マスクの正しい着け方  
マスクで、口と鼻を確実に  
おきましょう。

マスクは正しくつけてこそ効果があります。マスクの正しいつけ方を知り、感染症を予防しましょう。



## 3月の様子



## ひな祭り 桃の節句



### 春キャベツ



4月~5月頃  
春から初夏にかけてが旬

葉が柔らかく、水分が多い。2月頃から徐々にスーパーに並び始める。



### 冬キャベツ



11月~12月頃  
冬が旬

葉がしまっていて、硬くて厚い。大体一年中スーパーにおいてある。いわゆる「キャベツ」



と何が違うの?

旬

特徴

調理

「春野菜」の代表格の「春キャベツ」。旬の春キャベツは甘くて柔らかくて美味しいですよ。春キャベツは、冬キャベツに比べてカロテンが3倍、ビタミンCが1.3倍、その他のビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。また、芯部分には特にビタミンが豊富です。春キャベツの芯部分は柔らかいので、葉部分だけでなく芯も残さず食べてみてくださいね。

