

# かけはし通所たより

鶴岡市民田字代家田100-1

TEL 0235 (25) 1131

春もすぐそこまで近づいてきましたが、まだ寒さも残っている季節です。4月初めは体調も崩しやすくなりますので、皆さん気をつけて過ごしましょう。

## あん玉作り



3月2日～4日におやつ作り行事『あん玉作り』を行いました。生地は”抹茶”と”プレーン”の2種類です。生地をたこ焼き器に注いで、あんこを入れ、竹串を使ってくるくると丸く焼いて、上手に出来上が



## ～送迎のお願い～

送迎時間は多少前後する場合がございます。各ご家庭に送迎時刻表(お知らせ時間)を提示しておりますが、道路状況等で時間通りにお迎え・お送りできないこともありますので、ご了承下さい。かけはしでは、今後も安全運転での送迎を心がけていきます。



# お楽しみ昼食会

3月26日（土）「ひなまつり」をテーマにお楽しみ昼食会が行われました。ちらし寿司や海老の天ぷらをおかわりする方や「んめちゃ〜」「全部塩梅いいの〜」と大好評でした。



- ～献立～
- ◆ ちらし寿司
  - ◆ 天ぷら  
(たらの芽・海老・かき揚げ)
  - ◆ 菜の花の和え物
  - ◆ お吸い物
  - ◆ 酢の物
  - ◆ 三色菱餅羊かん
  - ◆ 梅昆布茶



## 春不調に負けるな!

だるさ・疲れを防ぐ3つのポイント

★冬から春への「時差ボケ」をリセット!

⇒ポカポカ陽気でも昼寝は適度にし、夜に熟睡しよう

★身体が固いと春は来ない!

⇒冬の寒さで縮こまった身体を適度な運動で柔軟にしよう

★「危害・渋い・色が濃い」野菜で元気力アップ!

⇒春野菜や山菜、緑黄色野菜で免疫力を上げよう



看護師:鎌戸



## 4月の予定

- 4日（月）・・・・・・・・・・友の会市
- 25日（月）～30日（土）・・入浴行事「さくらの湯」
- 18日（月）・・・・・・・・・・お楽しみ昼食会「花見」



担当: 松浦・山口・小野寺・田澤・鎌戸