

スマイルスマイル新聞

3月号

令和7年3月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

朝夕はまだ冷え込む日がありますが、日中少し暖かな日があると春はもうすぐそこまで来ていると感じます。桜の開花が待ち遠しいですね。

3月はひな祭りにちなんで、皆さんでおひな様の塗り絵をしました。昔のことを思い出しながら「よく桃の花を飾っていたのよ。」「ひな人形はちゃんと出して飾ってあげないとダメなの…しまえばなしにするとお嫁に行けなくなるからね！ってさんざん言われていたわ。」と職員も一緒に会話が盛り上がっていました。



「今年は雪が少ないですねー。」「ここから見える山にも雪が残ってないね。」「もう降らないのかもしれないね。」と食堂から見える風景を眺めていましたが、次の日は全国ニュースになるくらいの大雪が降りましたね(笑)

厨房便り



春は、気圧の変化や寒暖差が大きく生活環境の変化などで、体調を崩しやすく、身体的にも精神的にも負担が多い時期になります。春の野菜は、消化しやすく疲れた胃腸にもやさしく、苦みや香りの強い山菜は、体内の老廃物を体の外に出してくれる解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。旬の野菜を取り入れながらバランスの良い食事と十分な睡眠をとり元気に春を過ごしましょう。

☆3月3日(月) 桃の節句のメニュー

春の彩りご飯(山菜・海老・桜でんぶなど)、春キャベツと鶏肉の味噌炒め、菜の花とあさりのすまし汁、桃のムース。お茶の時間には抹茶ゼリー小豆ソースを提供しました。

スマイルスマイル新聞

3月号

令和 7年 3月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

デイサービス便り



雛人形



ボランティアグループ歩様



代表の山岡先生

○3月3日は桃の節句ということでデイサービスの入口に雛人形を飾りました。

3月3日、4日の午後のレクリエーションでは雛祭りにちなんだ「雛祭りfrisbee」という新しいゲームを行いました。ご利用の皆さんも「難しいけど楽しかった！」と喜んでくれました。

○定期的に午後のレクリエーションの時間に美しい歌声や、楽しい紙芝居・腹話術を披露して下さっていた「ボランティアグループ歩」の代表である山岡先生が、ここでボランティア活動を卒業されることとなりました。今まで楽しい時間をありがとうございました。

ひまわり便り



桜もち作り



4月の予定

- ・草団子作り
- ・薄焼き
- ・お花見外出



3/6(木)に桜もち作りを行いました。桜の塩漬けを入れて炊いた餅米で、午前中から煮ていた小豆を包んで道明寺の桜もちを作りました。桜の葉がなくても桜の花の塩漬けのお陰で、桜の良い香りが楽しめました。皆さん、職人のように上手に作っていました。次のお彼岸のおはぎ作りも上手に作れそうですね。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用

曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

