

親光だより 2021年2月号

獅子舞がやってきました！



獅子舞

お正月イベントとして獅子舞がやってきました。皆様獅子舞に頭を噛んでもらいしっかり厄除けを行いました！



今年の節分は2月2日！
明治30年以来124年ぶりとのことです！

鬼は外ー！
福は内ー！



鬼に豆を投げつけ、しっかり鬼退治！皆様のお陰で「福」が舞い込んできました！！



祝100歳！！

2階そよかぜに
入居されている
桜井キクエ様が
2月10日に
百歳のお誕生日
を迎えられました！



今月の行事食



今年の恵方は、『南南東』

卵シートで巻いた恵方巻きと姫いなり寿司はとて
も彩りよく、皆さんから好評でした!(^)!。

豆まきの豆は硬くて食べられないので、豆を使っ
たメニューにしました🐱🐱。

大豆は良質のたんぱく質やカルシウム(骨粗鬆症
の予防)、大豆イソフラボン(動脈硬化を抑える)、食
物繊維、大豆オリゴ糖(腸内細菌の活性化)、ビタミン
B群・E、サポニン(抗酸化作用)などが含まれて
います。また、いわしには、DHAやEPAが含まれ
ていて、血中コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬
化や血管老化の防止に役立ちます。

管理栄養士 大野

- ・ *御献立*
- ・ 恵方巻・稲荷寿司
- ・ 八幡巻き
- ・ 豆腐サラダ
- ・ 煮豆
- ・ いわしつみれ汁
- ・ あんみつ

こんにちは。せせらぎフロアリーダーの本間です。

新型コロナウイルスの影響による「新しい生活様式」での毎日となりもう1年近くになりますね。今年のバレンタインは、同居の家族にはもちろん手渡しですが、離れて暮らす家族には会えないので郵便で手紙と一緒にチョコを送りました。

このあいだの年末年始も、今までは初詣に行っていましたが、今年は家で過ごしました。

「桃太郎電鉄」という日本全国を電車でまわる、すごろくのようなゲームを家族で何時間も、目がシュパシュパするまでやっていました(^-^);

サイコロを振って自分の電車を進めると、止まった場所の名物や名産などがわかるようになっています。昔住んでいた所や旅行で行った所に止まると、その時のことを思い出してなつかしい気持ちになったり、行ってみたかった所に止まるとわくわくしたりしながら、ゲーム上の10年間で日本中を何周も回ったり来たりしました。

1年前までは、何も考えずに当たり前のように出かけたり外食したり、たまには旅行したりしていましたが、急に当たり前ではなくなってしまいましたね。

もしかすると、世の中には当たり前のことなんてないのかもしれない、と最近思います。

今日は当たり前でできていたことも、明日にはできなくなるかもしれません。

毎日を大切に、今日を無事に過ごせたことに感謝しながら、また明日もがんばっていきたいと思います(^-^)皆様も、どうかお体にはお気をつけてお過ごしくださいね。

職員だより



1階
フロアリーダー
本間 亜矢子

