



2025

発行日 3月1日 No. 001



# 令和7年 2025 ほとやま松寿園 東館だより

## 3-4-5月

職員健康診断  
5月予定



【イベント食】  
3/3昼 ひなまつりごはん  
5月予定 端午の節句食



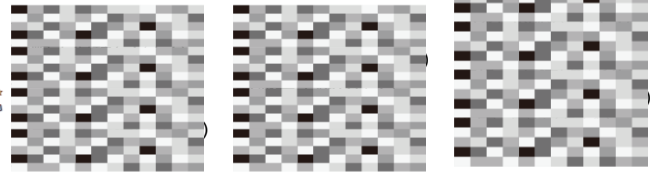
坂戸につきい  
桜まつり  
3/8~3/16



避難・消火訓練  
5月予定



【この春、誕生日を迎える方】



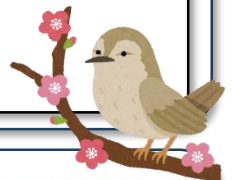
【管理栄養士より】

春は冬の間に溜め込んだ老廃物を排出し心身共に新しいスタートを切るのに最適な季節です。冬野菜に比べて水分が多くみずみずしい春野菜には私たちの身体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。菜の花はビタミンC、ベータカロテン、食物繊維が豊富、アスパラガスはアスパラギン酸が多く含まれて疲労回復効果、ビタミンKも多い。新玉ねぎはビタミンCが豊富で免疫力向上や美肌効果が期待できます。また硫化アリルも多く血液をサラサラにする等、春の味覚を楽しみながら心身共に健康な状態を目指しましょう。



【医務より】

春は1年の中で最も気温の変化が大きいです。生活環境の変化も大きいことからストレスによって自律神経も乱れやすくなります。体内時計を整え春バテを予防しましょう。



## 冬の出来事 ベストショット掲示板

みんなでクリスマスツリーの飾りつけ



### クリスマス



董口新平



### 節分

## 正月

1/28 社交ダンス  
介護予防ダンス

CareN'Dance  
みんなで一緒に踊りました♪



ジャンプ!

ベストスマイル賞



他、それぞれのユニットでは多くのレクリエーションが行われました