



2026 発行日 3 月 1 日 No. 005



春号

令和8年 2026 東館だより 鳩山松寿園

HAPPY BIRTHDAY

3・4・5月

【この春、誕生日を迎える方】

誕生日	3月1日
誕生日	3月2日
誕生日	3月3日
誕生日	3月4日
誕生日	3月5日
誕生日	3月6日
誕生日	3月7日
誕生日	3月8日
誕生日	3月9日
誕生日	3月10日
誕生日	3月11日
誕生日	3月12日
誕生日	3月13日
誕生日	3月14日
誕生日	3月15日
誕生日	3月16日
誕生日	3月17日
誕生日	3月18日
誕生日	3月19日
誕生日	3月20日
誕生日	3月21日
誕生日	3月22日
誕生日	3月23日
誕生日	3月24日
誕生日	3月25日
誕生日	3月26日
誕生日	3月27日
誕生日	3月28日
誕生日	3月29日
誕生日	3月30日
誕生日	3月31日

職員健康診断

4月23日(木) 9時~

避難消火訓練

5月予定

坂戸にっさい桜まつり

3月14日~22日

鳩山松寿園長寿まつり

4月25日(土)

【管理栄養士より】寒さが和らぎ活動的になる為、この時期は

デトックスと自律神経の整えが大切です。春野菜には独特の苦みがあるものが多く、これには冬に溜まった老廃物排出を手助けする成分(植物性アルカロイド等)が含まれています。菜の花にはビタミンCが非常に豊富で風邪予防や肌荒れ対策となり、タケノコの食物繊維は便秘解消になる他、茹でた際に出る白い粉(チロシン)は代謝を高める効果があります。新生活等で自律神経が乱れがちになる季節ですが、カルシウム(乳製品、小魚)やマグネシウム(ナッツ、豆腐)は神経の興奮を抑えたりとリラックス効果がある為、積極的に摂り入れましょう。

【医務より】これからの時期はスギ・ヒノキの花粉が多く飛散します。花粉症対策の基本は花粉を避ける事です。飛散量の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける等工夫しましょう。

<外出時の対策>

マスク・メガネ・帽子の着用と服装の工夫(花粉が付着しにくいサラサラしたもの)

<体調管理>

規則正しい生活で健康な状態を保つ。

<帰宅後・室内での対策>

・家に入る前に体に付着した花粉を払い手洗い・うがい・洗顔
・洗濯物や布団は室内干し。
・室内の清掃で床やカーテンの花粉除去。

冬の出来事 ベストショット掲示板



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