



令和7年 2025 はとやま松寿園 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



坂戸につさい
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】

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 今瀬サチ子様(3/10) | 土方マツエ様(4/15) | 市原順子様(5/1) |
| 前嶋正保様(3/13) | 岡本佐和子様(4/16) | 小泉四郎様(5/13) |
| 堀 紀子様(3/15) | 菊池榮子様(4/7) | 渡邊君江様(5/18) |
| 的場ヒナ子様(3/23) | 仙田枝美子様(4/8) | 千葉昌芳様(5/24) |
| 岡野喜久子様(3/28) | 鈴木晴雄様(4/9) | 佐藤キヨ子様(5/30) |
| 齋藤君江様(3/8) | | 衛守 守様(5/4) |
| | | 伊藤安子様(5/8) |

【管理栄養士より】

春は冬の間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



クリスマス

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♪



職員新年



節分

正月



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