

春のおもいで



まあ〜キレイだごど〜



あら〜素敵ね☆



Memories お花見ドライブに



桜も満開
笑顔も満開
(*14人)

フォットだけマスクを失礼して、
皆で記念撮影



お花見



仲よし2人組♡



最高だなあー!
1番良い時に来れて良かったー



男性メンバーでパチリ!
決まったね!



こもれび 通信

令和4年春の特大号

個人情報の関係により、一部加工しております。

皆さん、こんにちは!o(*'▽')
咲き誇っていた桜も早いもので、葉桜の時期となりました。
今年の桜の開花は例年に比べて早咲きでしたね。
皆様、お変わりなくお過ごしのことと存じます。
4月中旬、青空の下、春の陽気に誘われて、久~しぶりのお花見ドライブへ出かけ
てきました。新型コロナウイルスの影響もあり、外出の機会が以前よりも少なくな
ってしまったご利用者さまに少しでも気分転換になれば…と感染対策を行った上
で、楽しんでいただきました。
この春の暖かい“季節”を肌で感じられる時間が、ご利用者様の気持ちにチョットだ
けプラスになった事と思います。そして、桜満開と共に、笑顔満開になってるご利
用者様の写真が今号の見どころとなっております。

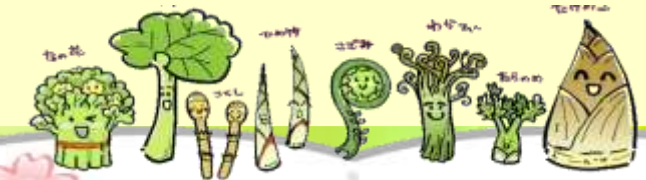


Let's Enjoy体操! 施設内レクリエーション



午後のレクリエーションTimeです。
肩回し、腕上げ、指回し体操と一緒に足も開いたりというちょっとした脳トレ等
を含めた体操も行っております。レクリ
エーションのお陰でしょうか。入所当初、
リクライニングだったご利用者様、今は
車椅子でさえ卒業しました。

春は、寒かった冬が終わり新しい生命が芽吹く季節ですね。新芽には、これから成長していく植
物の栄養が凝縮されています。春の山菜は、わらびやアイコ、しどけ、こごみやうど・・・そして
山菜の王様、『タラの芽』ですね。このタラの芽ですが、実は栄養が豊富なのは、ご存じでしょ
うか。タラの芽には、カリウムやマグネシウム、葉酸などが多く含まれます。カリウムには高血圧予
防やむくみを解消してくれる働きがあります。マグネシウムはカルシウムとともに骨や歯を造る働
きがあり、不足するとイライラしたりします。また不整脈などの心臓の疾患の予防にもなります。
この季節にしか味わえない春の味を是非味わってみてください。



☆久しぶりのお花見ドライブとあって
皆さまの笑顔もこの通り♪お天気に凄く恵まれ、
とても癒される時間を過ごすことが出来ました。
春は、お花見やドライブ、他には山菜など沢山の楽しみがあ
りますね。編集者の私も、先日「初物のタラの芽」をいただき、
定番の天ぷらで楽しみました。
”春”ってなんだか、自然とワクワクしますね。
次は何があるのか、またのお楽しみです・・・



次号も楽しみい〜