



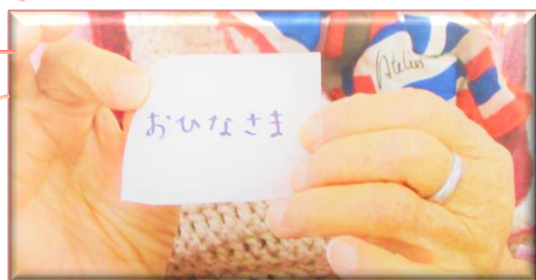
いいカードが
来るかしら



春
よ
来
い



いいカードが
来た来た



2チームに分かれて、
ひいたカードの人形
を貼っていきます。
ハズレもあるよ。



どちらのチームの ひな段が
先に 完成するかな？
ハズレをひいたら
スピーチ または 筋トレ！

※この3年にわたるコロナ禍を『冬』とたとえるなら、

『春』の淡き光が 今ようやく見えつつあるところ、と言えるでしょうか。

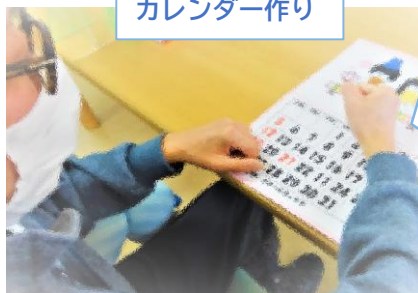
遠き春、まだ見ぬ春、とならないよう引き続き対策してまいります。ご協力お願いいたします。



R5年3月3日(金)昼 ひなまつり

お献立
茶巾寿司
天ぷら
もずく酢
茶碗蒸し
お吸いもの
フルーツ

カレンダー作り



「のり付けの仕上げは、
こんなふうに、細かく
軽く たたいていくと
いいですよ。
中心から外へ向かって
トントントン・・・
とね」

紙にシワが寄らない
コツを実演して下さる
T 様

去年の秋に皆様と一緒に
植えたチューリップ。
次々と芽を出しました。
春はすぐそこに
来ています♪





「春先は気をひきしめて」

え？　て思いますよねー。

ぼんやり、ほのぼの過ごしてたいのになんで？　なんでかという、春先は1年の内でも体調を崩しやすい時季の『かくれトップ』と言われているからです。

原因：①寒暖差が大きい　②湿度が不安定　③花粉
④周囲の人々の状況変化（卒業、異動、転勤など）

対処法：「気をひきしめる」ことがとても有効です。

精神論？　いえいえ、根拠があるんです。

人間は不意打ちにとっても弱いですが、あらかじめ“春先は体調を崩しやすい”と承知していると、過ごし方がゆっくり慎重になり、空調や服装にも気を配り、自分をいたわり、周囲の動きに影響されないようバリアを張ることができるものです。
「気をひきしめて」春を迎えましょう♪

余談：春を告げる山菜の独特の苦味には、冬の間体にためた不要なものを外へ出す＝デトックス効果があることが知られています。あく抜きなどの下処理がたいへんですが、「うるい」は、サッとゆがいて食べられる山菜。野菜売り場で見かけたら、あえ物・お吸い物で楽しみたいですね♪