



豆まき

「鬼は外～！福は内～！」

大きなかけ声とともに今年もシャインの豆まきが始まりました(^^)

手作りのお面で鬼に扮した利用者が登場すると、みなさん一斉に豆を投げ、1年の健康を願いました。鬼役の利用者の方は豆を投げられて痛そうでしたが、全力で鬼を演じきってください、今年もにぎやかな豆まきとなりました。



↑鬼役のみなさん☆ 始まる前から鬼になりきり、気合い十分です。



←見事に鬼になりきり、みなさんを楽しませてくれました。



ティータイムは甘酒を飲みました。みなさん甘酒が大好きで、おかわりもされ、身体も温まりました(〇)

昼食はもちろん恵方巻きです。今年の恵方は南南東です。丸かぶりはできませんが、大きな具が詰まった巻きずしをおいしそうに食べられていましたよ♪



14日はバレンタインです (*^_^*)

シャインでも昼食に調理員さんがいつも以上に愛情を込めて作ってくださったハンバーグを食べました。

デザートにチョコケーキもついて、とても豪華な昼食でしたよ(^^)

みなさんととてもおいしそうに食べられていました。ごちそうさまでした～♡



花粉の時期到来！！

今年の冬は、本当に寒かったですよね。各地で数十年ぶりの大雪になったり、寒波によって野菜の価格が上がり、キャベツや白菜が1玉500円以上もするなど、異常気象の影響がいろんな被害となりニュースで流れていました。

3月に入り、ようやく暖かな日も続くようになりましたが…嫌な季節、花粉症で悩まされる人も少なくないのでは…。

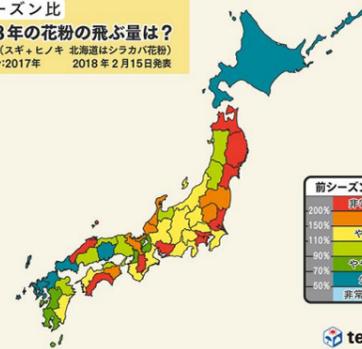
今年の飛散量を調べてみると例年よりスギ花粉は少ないようです。

しかし、早めの対策を忘れずに！

外出先から帰ったら、家の中に花粉を持ち込まないように注意しましょう！！

黄砂やPM2.5にも注意しよう！

前シーズン比
2018年の花粉の飛ぶ量は？
(スギ・ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)
前シーズン2017年 2018年2月15日発表



まだまだインフルエンザが流行しています。

手洗い・うがい、そして体調管理をしっかりと行い、感染しないように気をつけましょう。

ご面会の際は手指の消毒、マスクの着用など引き続き感染予防にご協力をお願いします。

あったか献立

22日の昼食はちゃんこ鍋でした。ホタテ・えび・豚肉・肉だんご・白菜・しいたけ・にんじん・豆腐・水菜・マロニーが入った具だくさんのちゃんこ鍋。あつあつのお鍋をふうふうとさましながらとてもおいしそうにパクパクと食べられていましたよ。みなさんいつも以上にたくさん食べられ、お鍋はからっぽ。「おいしかった～、お腹いっぱい(^^)」「温まったわ～」と嬉しそうに話してくださいました。毎日寒い日が続いていますが、おいしいお鍋を食べて温まり、元気に春を迎えましょう！



3月の予定

- 7日 ひなまつり(ボランティア)
- 8日 尾崎先生往診(女性)
- 14日 訪問理美容
 - ・月別定期受診
- 22日 訪問図書
 - ・尾崎先生往診(男性)
- 27日 電気年次点検
 - ・停電 12:30～13:30
- 28日 防災訓練(夜間想定)

おねがい

当施設では利用者の皆さんの健康と安全に十分配慮した食事・おやつを提供しておりますので、食べ物の持ち込みはご遠慮願います。また、施設へのお心遣いもご遠慮させていただいておりますのでご理解のほど重ねてお願い申し上げます。