

今年は桜の季節はあっという間に過ぎて行って気づいたら葉桜でした。

朝と昼間の気温差が激しいので体調管理に気を付けて行きましょうね。



## いきいきサロン

いきいきサロンで、百歳体操をしました。

筋力を鍛えるのは健康寿命を延ばすのにも

必要な事なので、自宅でもぜひ続けてみて

欲しいです。そのあとは「鬼退治」のゲーム

青チームと赤チームに分かれて対戦しました。

おじゃみが沢山入った方が勝ち！2勝2敗の

引き分けでした、また戦いたいですね。

折り紙でできた鬼のお菓子入れを紐で引っ張

って落とさず取れたのでお土産に貰いました。

ふるさと支援員さん手作りの鬼の顔が表情豊か

でとっても可愛かったです♡



## デイケア

デイケアでは、クッキング、オムライス作りで、町の栄養士さんと保健師さんにレシピを教えていただき、一緒に調理しました。口腔ケアの指導もして頂きました。



## 4月の献立



### 第一週

月・かぼちゃカレー 和え物  
火・豆腐ハンバーグ 春雨汁  
水・きんぴら かきたま汁  
木・魚と野菜の天ぷら 胡麻和え  
金・焼きそば 酢の物

### 第二週

月・のっぺい汁 和え物  
火・魚のタルタルかけ 茹きゃべツ  
水・グラタン ロールパン  
木・五目大豆 たまごスープ  
金・味噌煮込みうどん 牛乳寒天

第三週・第四週はくりかえしになります

\*メニューのほかにご飯・味噌汁・果物などが付きます。

春らしい野菜が並びぶ4月。旬の野菜は独活、絹さや、えんどう豆、空豆、レタスなどがあります。果物はグレープフルーツや八朔、夏みかんなどが4月の旬です。