

# スマイルスマイル新聞

3月号

令和8年3月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



## ショートステイ便り



## 短期入所生活介護事業所

日に日に春の兆しを感じられるようになってきました。

3月3日の桃の節句に合わせて、ご利用者の皆さんと一緒にひな人形を飾りました。

「子どもが小さい頃は飾ったけど…何十年ぶりに飾った。」「俺には息子だけで娘はいないから飾るのは初めてだよ。」「なつかしいね。」などの声が聞かれました。

「お内裏様は右？左？」「三人官女の順番は？何持っていたっけ？」と、皆で思い出しながら、和気あいあいと段飾りを完成させました。

余暇時間にはお雛様の塗り絵もしました。「着物は何色がよい？赤？黄色？」「あなた、きれいに塗れているわね。」など話をしながら、それぞれに、かわいらしく、優雅なお雛様に仕上げていました。



## 厨房便り



春は、気圧の変化や寒暖差が大きく生活環境の変化などで、体調を崩しやすく、身体的にも精神的にも負担が多い季節です。春の野菜は、消化しやすく疲れた胃腸にもやさしく、苦みや香りの強い野菜や山菜は体内の老廃物を体の外に出してくれる解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。旬の野菜は栄養価も高いので上手に取り入れながらバランスの良い食事と十分な睡眠をとり元気に春を過ごしましょう。

☆3月3日は桃の節句メニュー



春の彩りご飯(山菜・海老・桜でんぶなど)、春キャベツと鶏肉の味噌炒め。菜の花とあさりのすまし汁、桃のムース。お茶の時間には抹茶ゼリー小豆ソースを提供しました。



## テイサービス便り



## 3月 桃の節句

○3/3は桃の節句・雛祭りということで、テイサービスでも7段飾りの雛人形をご利用の皆様と一緒に飾りました。もうしばらくの間飾りますので、来所された時には是非ご覧になってください。

○3/3には、雛祭りにちなんだレクリエーションとして、雛祭りフリスビーというゲームを行いました。雛人形が描かれたフリスビーを点数の書かれた籠に投げ入れ、高得点を競うというものです。「こりゃあなかなか難しいなあ〜」と言いながらも皆さん次々と高得点を上げていました。

○2/6には定期的に来所して頂いている「虹いろ様」による演奏会が行われました。四部合唱による童謡・唱歌や懐かしい曲がギター伴奏に乗せてテイルームに流れました。歌に合わせて体操等も行われ楽しい時間を過ごす事ができました。

○2/14にはバレンタインデーに合わせてゲームを行いました。チョコ、飴、クッキーの絵のついたカゴに、同じ絵のついたボールを入れるという難しいゲームでしたが皆さん楽しまれておりました。



## ひまわり便り



## 桜餅作り



3/4(水)に季節のおやつ作りで桜餅作りを行いました。桜餅にも種類があり、薄く焼いた生地には餡を包む関東風(長命寺)、桜色に炊いたもち米に餡を包む関西風(道明寺)の2種類がありますが、ひまわりでは関西風の道明寺の桜餅を皆さんと作りました。今年もテイルームにほんのり桜の香りが広がり、一足早い春を皆さんで楽しみました。



### 4月の予定

- ・お花見外出
- ・草団子作り
- ・うす焼き作り



◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用  
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話:28-0755 担当:福田、武井、高澤、渡邊

ウエルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

