



私、大吉
かしら...



今年も元気に
過ごせますように

節分

赤鬼と青鬼が、今年も皆様の
ところへやってきました👹



ひな祭り

大きなひな壇！
ユニットにも可愛い雛飾りで
季節を感じられます



レクリエーション

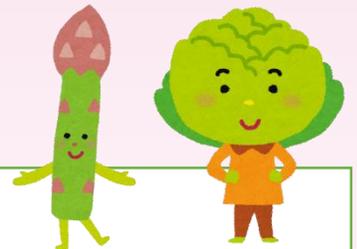


体操や輪投げ、駄菓子・焼きそば
レクも行っておいませす♪

防災訓練講習の様子



☆栄養士のプチコラム vol.2



今回のコラムでは、3~4月にかけて「旬」の食材とおすすめの食べ方を紹介します。

1つ目は、**春キャベツ**です。**ビタミンC**や**食物繊維**を多く含みます。特に、この時期のキャベツはとても葉が柔らかいので、サラダなど生で食べるのがおすすめです。

2つ目は、**アスパラガス**です。名前の由来である**アスパラギン酸¹**を多く含みます。サラダの添えや炒め物にするのがおすすめです。

次回もお楽しみに！

¹：疲労回復やスタミナ増強に効果的とされる栄養素

社会福祉法人 経山会
しのろ三清荘
TEL 011-214-1241

発行：令和7年3月発行
発行者：しのろ三清荘
広報委員会

広報誌 ふきのとう

令和7年3月号

雪の下からふきのとうが顔を覗かせる季節がやってきました。制限付きの面会ではございますが、入居者とご家族の皆様笑顔が見られると、嬉しくなる日々でございます。面会制限中は皆様のご理解・ご協力を賜り、誠に感謝申し上げます。

今回は1月の新年の集い、2月の節分、3月のひな祭りと行事が多く、その様子をお届けいたします。入居者の皆様においても季節を感じ、楽しんでいただけていると幸いです。

新年会



三清荘神社にお参り



やった！大吉だわ

