

# 3月 きずな通信

寒さもようやく和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。

桜の便りが待ち遠しいですね♪



日	月	火	水	木	金	土
1 体重測定 書道倶楽部 (2F) カラオケ倶楽部 (1F)	2	3 ひなまつり ひなまつり	4 松本Dr2F	5 歯医者	6 COOP 1F	7 歯医者 柴田Dr
8 誕生会 書道倶楽部 (1F) カラオケ倶楽部 (2F)	9	10 理美容 介護レク	11 松本Dr1F	12 みやさき眼科	13 COOP 2F	14 歯医者
15 書道倶楽部 (2F) カラオケ倶楽部 (1F)	16	17 音楽療法	18 松本Dr2F	19 歯医者	20 春分の日 COOP 1F	21 歯医者 柴田Dr
22 書道倶楽部 (1F) カラオケ倶楽部 (2F)	23	24 介護レク	25 松本Dr1F	26 歯医者	27 COOP 2F	28 歯医者
29 書道倶楽部 (2F) カラオケ倶楽部 (1F)	30	31 音楽療法	<div data-bbox="920 1518 1217 1599" data-label="Section-Header"> <h2>春の山菜</h2> </div> <div data-bbox="1283 1525 1485 1641" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="778 1615 1493 1738" data-label="Text"> <p>3月頃、雪解けと共にふきのとうが顔を出し、それを合図とばかりに早春の山菜たちも芽生え始めます。そんな春の山菜を少しご紹介します。</p> </div> <div data-bbox="783 1776 1509 2172" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ふきのとう…清々しい香りとおほのかな苦みが特徴です。</li> <li>*たらの芽…油との相性が良い食材です。</li> <li>*たけのこ…さわやかでみずみずしさと少し苦みがあるのが特徴です。</li> <li>*わらび…しっかりと灰汁抜きをすることで食べやすくなります。</li> <li>*つくし…デトックス効果があるとされ、体調を整える食材として食べられてきました。</li> </ul> </div>			



3月3日 (火)

ひな祭りレク

お楽しみに!

