



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望が丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざをご存知ですか？日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。

ふきのとう、なのはな、たけのこ、春キャベツなどなど、春のほんの短い期間にしか味わうことのできない旬のものは、まさに自然からの贈り物。見た目の可愛らしさとは反対に苦みやアクが結構ありますが、この苦みが体を春へと目覚ましてくれるのだとか。

冬眠から目覚めた熊はまず最初にふきのとうを食して冬の体をリセットするそうですよ。  
春の食卓に苦みある食材を上手に摂り入れ、身体のバランスをとり元気に過ごしましょう(\*^-^\*)ノ



## 2月のアルバム

### < 節分 豆まき >



鬼が来たぞ〜〜！！



「鬼は外〜！！」



### < 引地川親水公園・お花見ドライブ >



お花見をしながらゆっくと過ごしました♪



### < ドライブ >



綾瀬運動公園

### < レク風景 >



たぐりよせゲーム♪



行事食・手作りの恵方巻きを食べました♪



### < レク風景・体操 >



みんなでからだをほぐす体操をしました♪



### < レク風景 > 牛乳パック（大小）積み上げ



何段積み上げられたかなあ〜♪♪



### < プルメリア 地図 >



随時見学受付中。お気軽にお立ち寄りください♪

### < 2月サプライズ お誕生会 ♡ >

今月のお誕生者は職員で〜す！



ご家族様がサプライズで職員のお誕生会を開いてくださいました！  
みんなにお祝いされてと〜っても嬉しかったです♡♡♡

\* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。

