



# 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

やっと寒さが和らぎ、晴れた日は日差しがぼかぼか暖かく、いよいよ春の訪れを感じる季節となりました。  
そして、春といえば「桜」が思い浮かびますが、この「桜の花」の香りがもたらす効果を皆さんご存じですか？  
桜の香りというと、主に桜あんぱんや桜餅で使われている塩漬けにした桜の香りをイメージする方がほとんどではないでしょうか。桜の香りといわれているものは主に「クマリン」という成分であり、①リラックス効果 ②血行促進効果 ③うつ状態改善効果 ④抗菌・抗炎症効果 ⑤咳止め効果など、様々な効果が期待できます。  
ふんわりと優しく包み込んでくれるようなあの香りは、老若男女問わず、春を心待ちにしていた全ての人の心を優しく癒やしてくれることでしょう。  
そんな桜の開花を楽しみにしながら、3月もみんな元気いっばいに過ごしていきたいと思います(\*^▽^\*)ノ

## 2月のアルバム

＜ 豆まき・恵方巻き（行事食） ＞



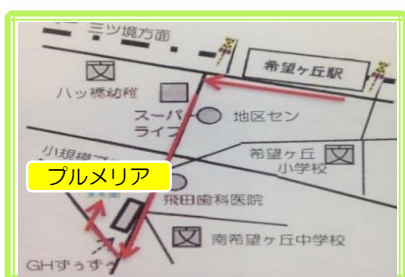
＜ レク風景 ＞ 花笠作り（体操用）・カーリング・トランプ他



\*新型コロナウイルス感染防止のため、  
3月カフェ開催については、現在検討中です。

＜ お知らせ ＞ 認知症&予防カフェ  
今後の予定 「きさプルメリア」  
3/21・4/18 毎月第3日曜日開催  
5/16・6/20 時間：PM2:00~3:30

＜ プルメリア 周辺地図 ＞



随時見学受付中！  
お気軽にお立ち寄りください♪



毎日みんなで色々なレクを行い、楽しく過ごしています♡

\* 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。