



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

「春の皿には苦みを盛れ」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言われてきました。

ふきのとう、菜の花、筍、春キャベツ等々、春のほんの短い期間にしか味わう事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、この苦味が身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身体をリセットするそうですよ。
春の食卓に苦みのある食材を上手に摂り入れて身体のバランスをとり元気に過ごしましょう(*^-~*)

2月 アルバム

梅の花 見物



節分 行事食



お手伝い!



レク風景 (体操、ゲーム、工作)

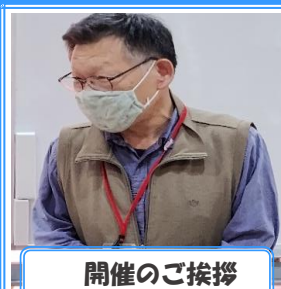


2月お誕生日



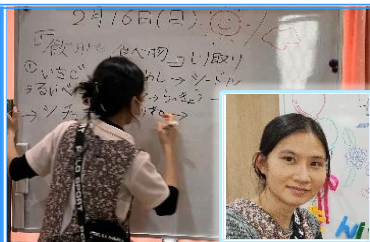
《認知症&予防カフェ》

きっさフルメリア

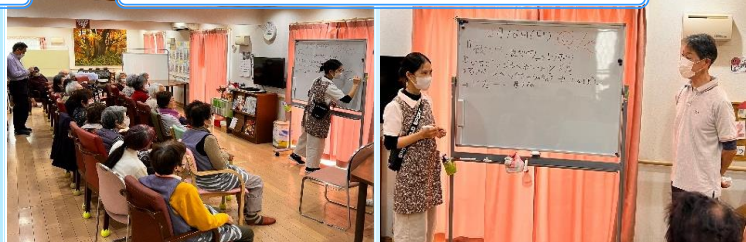


開催のご挨拶

ベトナム人職員のハンさん



フルメリア職員による脳トレ



大坪トレーナー ギター生演奏、合唱



どなたでもお気軽に
ご参加下さい。
お待ちしております。

<フルメリア周辺地図>



《お知らせ》認知症&予防カフェ

◆今後の予定「きっさ フルメリア」◆

令和7年 3月16日(日)

4月20日(日)

5月18日(日)

※毎月 第三日曜日開催



拡大図

* フ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。