

暖かい日が続き、過ごしやすい季節となりました。広島県は3月11日、全国に先駆けて桜の開花を発表しています。三原の桜も、例年より早く満開を迎えました。桜と言えば、ソメイヨシノが主流ですが、日本各地には100種類以上の桜が自生しているそうです。じっくりと桜を観察するのも面白いですね。

## <活動の風景>

### 料理教室



2月はちゃんぽん麺、  
3月はちらし寿司を作りました。

完成品です



### 外出プログラム



浄水場の梅がとても綺麗でした。春ですね。

道の駅でだるまを買いました。良い1年になりそう！



### 陶芸サークル



今回の陶芸教室では、小さな植木鉢を作りました。乾燥させてニス塗り、金のなる木を植えて持ち帰っていただきました。

### 毎日続けよう

### 下肢の筋力トレーニング

屋外での活動が気持ち良い時期となりました。足の運動で筋力を鍛え、転ばない身体作りを行いましょう。

#### 1.膝の曲げ伸ばし



できるだけ膝を伸ばしましょう。  
左右10回×3セット

#### 2.足全体の上げ下げ



しっかり足全体を挙げましょう。  
左右10回×3セット



運動後はしっかりと水分補給を行いましょう。また、栄養バランスのとれた食事も大切です。

### 栄養士から一言



栄養士の葛籠(つづら)です。皆様の昼食の際に食事相談に行きますので、気になる事があれば何でもお伝えください。

### 今後のイベント情報

- ★ 4月 花見ドライブ
- ★ 5月 お茶会
- ★ 毎月 おやつ作り

三密を防ぎながら楽しんでいただきます

### 日常の一コマ



源間です。3月に男性利用者様を対象としたDIY(日曜大工)サークルを行いました。今回は、ご自宅でも使用していただける「ホウ酸団子」を作りました。今後は皆様で楽しめる大型ボードゲームの作製も考えています。女性利用者様の参加も大歓迎です！