

4月の行事

大分暖かい日が増えてきて過ごしやすくなりましたね♥
今年も桜の季節がやってまいりました☆
みなさまは桜の花言葉をご存知でしょうか？
〈優れた美人〉〈純潔〉〈精神美〉〈淡泊〉とたくさんあります♪
今年には花言葉のうんちくを語りながら花見もいいかもかもしれませんね★
満開の桜をみなさまで満喫しましょう！！



3月の様子

雪が舞う日もあったりとまだまだ寒い日が続きましたね！
春の到来が待ち遠しい福慈会では、みなさまに春にちなんだ
色々な工作を作っていました♪
貼り絵・版画・桜の枝作りなどお持ち帰りいただいたみなさま
のお家では、一足早い春がやってくると思います☆

今月の食材

【 豚 肉 】

豚肉はビタミンB1がすごく豊富で、牛肉の約10倍あります。
ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労を回復したり、イライラを防いでくれる効果があると言われています。
ただし、食べすぎは疲労の元となるビルビン酸が増え疲労物質の乳酸がたまってしまいます。これを回避するためにはクエン酸を同時に摂取する必要があります。
レモンやスダチが肉類に合うのはそのためなんです。

今月のツボ

こぶしを握ったときに小指の先があたるところにあるツボ。
手に汗を握るような興奮状態、ほていをともなうような過労時に気分を鎮める効果があります。
親指の腹をあて揉むようにして押すとよいでしょう。



少府 (しょうふ)

テイサービス 福慈会

☎ 073-445-7712