



Hanazono Care Center 令和5年3月号

はなその小規模便り



お知らせとお願い

・新型コロナウイルス感染に伴い、日頃よりご協力ありがとうございます。今後も感染対策の一環と致しまして、

- ① 「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ② 「県外への行き来や接触」の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

鬼は外！
福は内！

節分

3月 リハビリからの一言



今回のテーマ「運動と栄養」 理学療法士 池崎 大悟

栄養状態が悪いと筋力の崩壊、体重の低下、創傷治癒、免疫力の低下に繋がります。そのため、感染に対しての抵抗力も弱まります。

●身体に必要な栄養素
人間が生きていくためには、「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」5つの栄養素が必要です。栄養素は、それぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足をするとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまいます。

春の雑学

日本三大桜とは？

- ①山高 神代桜(やまたか じんだいざくら)
山梨県北巨摩郡武川村 樹齢2000年以上
 - ②根尾谷 淡墨桜
(ねおだにうすずみざくら)
岐阜県本巣市。樹齢1500年以上。
 - ③三春 滝桜(みはる たきざくら)
福島県田村郡三春町。樹齢1000年以上。
- ※すべて天然記念物です。

花見団子の3色の意味は？

花見団子の3色の意味は、ピンクは桜の花で春、白は雪の色で冬、緑は新緑の色で夏を表しています。
しかし、このなかに秋がありませんよね。これは『秋がない』ということで『飽きがこない』。つまり、食べ『飽きない』という言葉遊びが入っています。ちなみに、『花より団子』の団子も、花見団子からきていると言われてい

3月行事予定

- ・誕生会
- ・おやつ作り
- ・梅林見学

ココアのわらび餅
を作りました



複合ケアホーム はなそのケアセンター

〒860-0072
熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330
<http://www.kumamotokousei.jp>

