



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、今年は彼岸を過ぎても寒暖の差が激しく天候が安定しません。ですが、そろそろ桜の開花が待ち遠しい季節、開花の状況を見ながらこころつくしでもお花見の準備を進めているところです。また、花壇にはクロッカスが花を咲かせ、昨年秋に植えたチューリップがたくさん芽を出しています。暖かな日差しの下で日向ぼっこをするのが楽しみです。

今月の目標

五感で感じる“春”



季節の訪れを伝えてくれる旬の食材たち。スーパーマーケットや食卓に並ぶとワクワクしますよね。野菜や果物、魚介などには、その食材がいちばん美味しくなる『旬』の時期があります。旬の食材を食べることは、味が良いこと以外にも実はメリットがたくさんあります。

旬の食材を食べるメリット

①栄養価が高い

旬の時期は、その食材がいちばん成長できる時期。いちばん栄養価が高い時期です。魚であれば「脂がのっている」野菜や果物であれば「甘い」などと言われるのも、旬の時期の栄養価が高い証拠です。

②その季節に必要な栄養を取ることができる

気候や季節によって、私たちの身体に必要な栄養は変わります。暑い夏には水分が多く身体を冷やしてくれる夏野菜。冬には身体を温めてくれる根菜など、旬の食材は、その季節に必要な栄養をたっぷり蓄えています。春野菜にはビタミン、ミネラルが豊富なものが多く、春先に多い皮膚のトラブルの解消や疲労回復に効果的です。

③お値打ちに買うことができる

旬の時期とは、その食材がたくさん穫れる時期。たくさん市場に出回るなので、その分安価で買うことができます。季節の訪れを感じられる食材で食卓を彩りましょう！



3月行事報告 ひな祭りお楽しみ会



3月のお楽しみ会は、笹団子の飾り作りをしました。作り方の説明を聞き、器用にテープで貼ったり、輪ゴムを巻いたりして可愛らしい笹団子ができました！おやつには春らしく、ひなあられと抹茶ラテを召し上がっていただきました。



5月お楽しみ会

5月13日(月)～5月15日(水)の3日間、お楽しみ会を予定しています。



施設長交代のご挨拶

平成19年4月より17年間、こころつくしの施設長を務めてまいりました石原久一が3月31日をもって退任することとなりました。在任中は格別のご支援を賜り、誠にありがとうございました。後任として、泉田直幸が就任いたします。職員と共に御利用者、地域の皆様に信頼される施設を目指してまいります。