

# あすか

2025年3月

(弥生)

第 269号



## 【今月の目標】



暖かくなってきました。少しずつ



体を動かしましょう。

日を追うごとに暖かさを感じますが、まだまだ朝晩の冷え込みは厳しいです。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

3月～4月は、1年で最も気温差が激しい月です。3食きちんと食べ、十分な睡眠をとり、適度に体を動かし、病気や寒さに負けない体作りをしていきましょう。

## ～レクリエーションの様子～



今年の干支はヘビです。富士山とヘビ、とても縁起が良いですね！ヘビが苦手な方は富士山とツーショット！たくさんの笑顔を撮る事が出来ました。



# ～2月の誕生会の様子～



2月4日(火)に、2月生まれの方の誕生会を行いました。お誕生日おめでとうございます！これからも元気にあすかへお越し下さい。

# ～豆まき(節分)～



2月3日(月)に、豆まきを行いました。鬼も降参…。皆さんは自分の心の中にいる悪い鬼を退治する事は出来ましたか？最後は鬼と仲良くハイチーズ🍷🍷

また、2月3日(月)は節分という事で、お昼は、鶏肉のハニーマスタード、ひじきとくわいのサラダ、けんちん汁、花いなりが出ました。どれもボリュームがあり、どれもとても美味しそうでした。



特別メニュー

2月の

アジフライ & 野菜コロッケ  
ナポリタン  
コーンスープ  
カリフラワーのサラダ



サバの煮付け  
冬瓜のかに風味餡かけ  
菜の花のごま和え  
味ご飯

## 3月の行事予定

- ・誕生会(8名様)  
10日(月)、18日(火)
- ・特別メニュー  
3日(月)、25日(火)

