

令和2年3月発行
エルサ上尾
<住所>
上尾市藤波3-265-1
<電話番号>
048-787-8686

2月 イベント紹介

少しずつ暖かくなってきましたが、朝などはまだまだ寒いです。

寒暖の差で、体調を崩さない様、気をつけましょう。

全力投球

今年も赤鬼と青鬼が2階に来ました。豆にみたてたボールを鬼に向けて全力投球！写真の通り、無事に鬼退治できました。

／2階



鬼退治！

節分ということで、鬼退治を行っていただきました。赤鬼と青鬼に、勢いよく玉を当ててもらい、見事に追い払ってもらいました！

／3階



福来たれ！

「鬼は外！福は内！」元気なかけ声とともに、力強く豆に見立てた玉を投げ、鬼を退治してくれました。今年も福がいっぱい訪れますように！

／4階



2月 イベント紹介

鬼は〜外！

節分恒例の「豆まき」を行いました。赤鬼、青鬼に職員が扮し、本物の大豆を利用者様にまいて頂き、大いに盛り上がりました。

／デイケア



大きくなって甘〜い🍓



菖蒲農協に出かけ、いちご狩りを楽しんできました♪最高記録36個!! お腹いっぱい甘いイチゴを堪能し、免疫力アップです(^^)♪

／デイサービス

栄養科から豆知識

『小松菜』

冬場が旬の小松菜。今は年中見かけますね。

今回は小松菜についての豆知識です。



カルシウムや鉄分が豊富でビタミンCも豊富！美容効果が期待されます。

そして。。。私たちの埼玉県は、全国生産第1位！すごいですね。



<感染症に注意>

感染症が流行していますが、免疫力を高めて、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

・十分な睡眠 ・バランスの良い食事 ・こまめな手洗い
3つのポイントを意識して、取り組んでいきましょう。