



# 3月号



## 健康フラザだよ!

三月より清掃員として勤務しております若林です。職員、スタッフの優しい指導と、利用者様からかけられる“ごろうさん”というあたたかいお言葉に励まされ、頑張っております。今後共にお願いを致します。

春は、別れと出会いの季節。ふきのとうの旬の味覚を感じる季節がやって来ました。新しい事にチャレンジしよう!♡

**立春!大吉!**  
 春の旬の味覚を感じる季節がやって来ました。  
 9日(金):健康教室  
 (健康応援団さんによる) 軽体操・脳トレ・ストレッチ  
 この季節は、体調を崩しやすいので注意しましょう。

いよいよ春がやって来ます。別れ!! 出会い!! どちらも必然的にあることですが、私も新しい出会いが沢山あることを願っています。そして良い思い出が出来ることを期待したいものです。

梅、杏、桜... これから初夏にかけての信州の景色が大好きです! 定年退職のスタッフが2人重なりました。新しい出会いがあります。皆さん、これからとも健康をよしくお願いを致します。暖かく見守って下さい!!

利用者の皆様、私、斉藤は、今月を以って定年退職となります。約5年の間、皆様には大変お世話になりました。どうかお元気で! 私も皆さんの笑顔を思い出しながら、これから又、頑張ります。

仲間が退職するのは、さみいですが、どこかで逢えたらいいな。

