

アイリスが咲く季節になりました。
 毎年、利用者さんが色とりどりの
 アイリスのお花を持ってきてくれます。
 今年も、紫、白、黄色と、
 きれいな色で館内に飾られて
 います。本当にありがとうございます。



《5月予定》

12日:健康教室

・軽体操・ストレッチ・脳トレ

14日:母の日

(日頃の感謝をこめて!)



今月から、近くの利用者さんが栽培しておられるアスパラが、売店に入荷されました。グリーンアスパラと、ローアムアスパラです。ちなみに、ローアムアスパラは、とても栄養も高く、体にやさしいとのこと。生で食べると最高です。煮揚げにして、食べ、ミネラルも豊富です。ゆでると、色がよくおぼろげのじょうごを付けて

健康フラガだより

5月号

夏野菜の苗、皆さん植え終わりましたよう?
 畑にまかれ、5月に
 しまる。これから収穫が楽しみです。自分で丹精をこめて作った野菜は格別!!



5月の連休も終わり

私は、仕事であまり関係なく終わりました。

この連休に野菜の苗を植へ

これから毎日水くみと急がしくなりま

今年は梅雨も長く雨が多い

予想ですが、どんなものか?

雨も必要なくはけど、やっぱり

快晴が気持ちいいですね!!

★もうすぐ母の日です。

私も、生んでくれた事に感謝

何かをおくりたいと思っています。

何がいいのか???

自分が子ども(小学生)の時、母

こわがた母も、いまは、

腰を曲りはじめ昔の姿は

想像ではないういになつ

しまいました。その分、自分が成長

したのかな?と思っています。

今日は母の日

ですが朝から

地域のセギ掃

草取り等その後

私の母は、89才になりますが、

えんに、週2回デパートに通った

少し畑仕事をしています。アロマを

持つ顔と目に笑っています。感謝!

