

# ケアビレッジ通信

2026年3月

## 弥生

3月は春の息吹を実感する月で弥生3月ともいいます。「明かきをつけましょんぼりに」のひな祭り、桃の節句があります。節は季節の変わり目のこと。平安時代には薬草をつみ、その薬草で体のけがれを祓って健康と厄除けを願いました。ひな祭りには、女の赤ちゃんのすこやかな成長を願う行事、いうなればお雛さまは、赤ちゃんに降りかかるであろう災厄を、代わりに引き受けてくれる災厄除けの守り神のようなもので、ひな祭りは盛大な年中行事となっています。

## 今月の壁画



## はらぺこ バレンタインランチ



## HAPPY BIRTHDAY



2月のお誕生日  
おめでとうございます

## お品書き(2月14日)

- ・オムライス
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ビーフシチュー
- ・漬物

## ボランティア



## 作品展



初めての作品展です。  
皆さんに是非見てもらいたいです。

## ロコモティブシンドロームとは

ロコモとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折し易くなる事で、自立した生活が出来なくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指す。そこで、ロコモ予防で推奨している運動(ロコトレ)があります。1つは「片脚立位」片足立ちを1分ずつ、日に3回行います。難しい様なら机等を手で支えても構いません。もう一つは「スクワット」です。高齢者にフル・スクワット(足を深く曲げるスクワット)でなく、椅子から手をついて立ち上がって腰を浮かせるような動作でも結構です。

