

豊泉家 住之江

- 3月 3日(土) ひなまつり
- 3月14日(水) ホワイトデーの行事
- 4月 (日時未定) 春の外出・お花見

豊泉家 北緑丘

イベント

- 3月 3日(土) ひなまつり (各フロアー)
- 4月22日(日) 春らんまん豊泉家まつり

エンターテインメント

- 3月25日(日) 弦楽四重奏
- 4月 8日(日) 邦楽演奏

豊泉家 桃山台

イベント

- 3月25日(日) 春の文化祭
- 4月 (日時未定) 桜の花見ツアー

エンターテインメント

- 3月10日(土) ピアノと声楽のコンサート
- 4月 (日時未定) マジックショー

記者語録

今年は暖冬で未だ一度も雪が降らず、ちょっぴり残念?な気がする反面、春がもうそこ迄来ている、梅や桜の花が見られる期待感で胸がワクワクしています。窓を開けて暖かい陽射しをいっぱい浴びて“春の季節”を満喫しましょう!

食のいろは ひな祭り

3月初めの巳の日に、水辺に出て災いを払う為のみそぎやお祓いを行ったもので、奈良時代の頃から3月3日の行事として定着しました。このとき人形(ひとがた)が用いられましたが、これが流し雛の源流です。また平安時代には、小さくてかわいらしいことを「ひいな」と呼び、幼女が小さな人形を用いて遊ぶことを、「ひいな遊び」と言いました。時代が下り、江戸の泰平の世が訪れると、元来、別のものであった「上巳節」と「ひいな遊び」とが結合し、現在見られるようなひな祭りへと発展していったと言われています。

◎春の食材

3月は春のスタート月です。山野では苦みを持った山菜があちこちで顔を出してきます。春ならではの苦みを持つ植物は、寒い冬の間に、私たちの体に溜まった老廃物を外に排泄してくれる働きを持っています。クレソン、ぜんまい、たけのこ、三つ葉、苺、ひじき等です。この中でも春の食材として馴染みのある「たけのこ」について紹介します。

◆ 筍(たけのこ)

【栄養・効能】

解毒作用があり、水分が多く低カロリーなので生活習慣病予防に有効です。便秘や大腸がんの予防に働く食物繊維、血圧を安定させ高血圧を予防してくれるカリウムが含まれています。

【オススメのメニュー】

「筍御飯」、すりおろした筍と鶏ひき肉を混ぜて揚げた「筍と鶏ひき肉のつまみ」、
「筍と豚ばら肉の炒めもの」



今月の紙面

- 1面 光と音楽のコンサート「癒しの芸術フィーリングアーツ」開催
- 2面 HCCピックアップ HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 HCC桃山台特集(スタッフ紹介他)、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

3月10日の花はルピナスです。



花言葉:あなたは私の心に安らぎを与える

光と音楽のコンサート
「癒しの芸術フィーリングアーツ」開催(桃山台・住之江)



フィーリングアーツとは現代美術作家北村義博先生が独自の完成と技法で創造した「絵画と光彩と音楽を融合された未来派アート」で“心の浄化を促す”と言われ、医療や福祉の領域からも注目されています。「2月9日(金)H.C.C桃山台」、「2月13日(火)H.C.C住之江」に於いて開催。両事業所ともに多数の参加を戴き、涙を流される方がおられる等、感動と拍手の嵐に包まれた素晴らしいコンサートとなりました。