

# すずらん通信 4月号

2025年4月発行

まちかどホームすずらん



季節はついに春めいて、日差しが暖かいですね ✨

さて、先月の行事食は「ひな祭り」、「ご当地食～福井県～」、「スイーツコレクション～とちあいかのモンブラン～」でした！ひな祭りの日は間食も甘酒と桃カルピスを提供し、一足早い春の訪れを感じていただくことが出来ました！



←3/6(木)ご当地食～福井県～では、メインに「**ほっかけ**」を提供しました！

ほっかけは具沢山の汁を茶飯にぶっかけ(ほっかけ)て食べることから、この名が付いたそうです。今回は茶飯と汁を別で用意し、利用者様のお好きなように召し上がっていただけるよう工夫しました。

## ご当地食～福井県～



## ひなまつり



裏面もご覧ください⇒

# 4月の行事予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8 「花祭り」	9 ゲームクラブ	10	11 「ご当地食 ～大分県～」	12
13	14	15 書道クラブ	16	17	18	19
20	21	22	23 アートクラブ	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

## 【4月の行事食】

### ◆8日(火)「花祭り」

昼食: 散らし寿司、天ぷら盛り合わせ、ビタミンゼリー、お吸い物

### ◆12日(土)「ご当地食～大分県～」

昼食: けんちゃん(けんちんうどん)、  
あいまぜ、小ご飯、  
ブルーベリーゼリー



## ばたから通信



今月は「お口の周りの筋力アップ」についてです!

しっかりお食事ができるようになるためには、「歯」だけでなく、お口の周りの「筋力」も大切です。

そこで、筋力アップに効果的な「あいうべ体操」をご紹介します。

- ① 「あ～」と大きく開けます
- ② 「い～」と横に広げます
- ③ 「う～」と前に突き出します
- ④ 「べ～」と舌を出し下にのばします

10回を1セットとし、1日3セットするのが理想的ですが無理のないペースで続けてみましょう。

あ い う べ

