

どげんき通信

第 141 号
令和 5 年
(2023 年)
4 月 1 日発行



ヌートバー選手

みなさんお元気ですか。おかげさまでこの四月一日で創業十五周年となりました。ここまで続けてこられたのも皆様のおかげです。本当にありがとうございます。これからも皆様に喜ばれるようなサービスを提供してまいりますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

ところで、野球のWB Cがあり日本が優勝しました。決勝は野球の母国アメリカと対戦し、バリバリのメジャーリー

春は体調を崩しやすい季節

気温が高くなるといよいよ春が来たと感じますが、春は体調を崩しやすい時期です。主な原因は日々の寒暖差や気圧の変化、日照時間の変化などで、身体がうまく適応できずに強いストレスがかかり、「自律神経が乱れる」ことだと考えられています。

対策としては、3食バランスの良い食事を心がける・こまめに身体を動かす・湯船につかる・睡眠をしっかりとるなどが挙げられます。全てを始めることは難しいですが、出来ることから1つずつ生活に取り入れて、自律神経を整えていきましょう。



ガーを相手に村上選手がホームランを打ち三対二で勝ちました。私が幼いころはメジャーリーガーに勝てるとは思っていませんでしたが、現在では日本の野球が世界一です。

現在の日本代表選手は二〇〇九年のWB Cで優勝したときに小学

生でテレビ観戦していたそうです。また、初のアメリカ育ちの日系選手のヌートバー選手は九才の時に日本代表になると宣言していました。

優勝も凄いですが、夢を叶える選手たちの姿を見て刺激をうけました。もう十五年、夢を追いかけるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 清明	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負	11 行事食 仏滅 (夕食)	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅 春の土用入り	18 大安	19 赤口	20 先負 穀雨	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日
30 先勝	1 友引	2 先負 八十八夜	3 仏滅 憲法記念日	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝 立夏

4月カレンダー



お花見



チューリップを見る

ぬり絵でマインドエイジング！
ぬり絵をする事で、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
レッツトライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

4月11日(火)夕食

「上富良野ポークの塩ダレ焼き弁当」



4月のご馳走の日のお食事は
「上富良野ポークの塩ダレ焼き弁当」をご用意いたしました。
「上富良野ポーク」は、北海道上富良野町の
雄大な自然の中でストレスがかからないように育てられ、
配合飼料にもこだわった締りの良い上質な肉質の豚肉です。
ほど良く焼いた上富良野ポークに
ごま油とニンニクを合わせてコクを出し、
刻んだネギとレモン果汁を加えることで
スッキリとした旨味のある味わいに仕立てました。

～ おしながき ～

上富良野ポークの塩ダレ焼き・ブロッコリーのカニカマあんかけ
ポテトサラダ・菜の花の辛子和え・
ちりめんじゃこの佃煮・赤しそ大根

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 住まいるお届け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

