

どげんき通信

第 116 号
令和 3 年
(2021 年)
3 月 1 日発行

みなさんお元気ですか？
最近暖かくなってきたとおもいきや、寒い日になったりと寒暖差が激しい日が続いていますが、みなさんは大丈夫でしょうか？体調が悪いと感じたら無理をせずに病院や家族へ連絡してくださいね。

3月3日はひな祭りですが、耳の日でもありますね。耳についてネットですら調べてみると、耳から生えている毛の長さや世界の人がいます。インドの男性で



耳でバスを引張る男性

～ 3月の行事 ～

3月3日は「桃の節句」(ひなまつり)です。女の子の節句であるひなまつりでは、ひな人形や桃の花、雛あられや菱餅、白酒や寿司などでお祝いします。桜餅は大きく分けて関東風、関西風があり、関東風は小麦粉から作られており、関西風はもち米から作られています。



28センチもあり普段はシャンプーや櫛をとおして手入れをしているそうです。
他には、耳で2階建てバスを10メートル最速で引張る記録を作る人がいました。こんな記録をつくっていったい何になるのだろうかとも思っています。

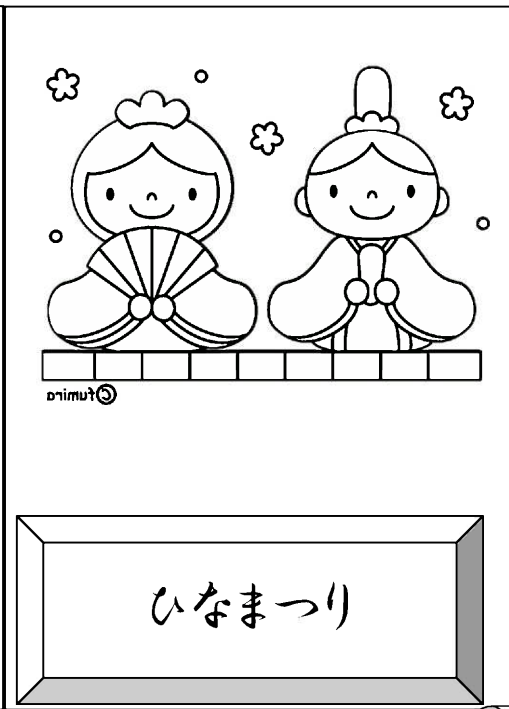
ます。耳は一生大切にしたいものです。年を重ねると加齢性難聴を発症しやすくなりますが、原因が糖尿病、高血圧、動脈硬化、喫煙、飲酒、騒音などがあるそうです。ほぼ食事ですべて予防できることがあります。123のお弁当で耳を大切にしましょう！

3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 啓蟄	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口 彼岸	18 先勝	19 行事食 友引 (昼食)	20 先負 春分の日 春分
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	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安



猫を見上げる子ども



ひなまつり

ぬり絵でマンチエイジング!
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ!

☆今月の行事食☆

3月19日(金)昼食

「黒毛和牛のやわらか煮弁当」



3月の行事食は、「黒毛和牛のやわらか煮弁当」をご用意いたしました。やわらかな肉質と脂の甘さが特徴の「黒毛和牛」を使用し、直火で焙煎した小麦粉とすり潰した香味野菜をベースに、赤ワイン・バター・りんご果汁等でコクと旨味を出した、特製のデミグラスソースで仕立てました。

付け合わせのマカロニにもソースをつけてお召し上がりいただけるように仕上げております。



❖おしながき❖

- ・黒毛和牛のやわらか煮
- ・ツイストマカロニ
- ・花野菜のポトフ
- ・パンプキンサラダ
- ・菜の花の辛子和え
- ・枝豆とコーンの洋風煮
- ・桜でんぶ

<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



~ 介護お助け便で
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!

