

# どげんき通信

第 165 号  
令和 7 年  
(2025 年)  
4 月 1 日発行



卒業式の息子と

みなさんおげんきですか。四月よりさまざまなもの価格が上がるとニュースがありました。特にお米の価格が高騰しており、生活に影響がでています。一九九三年の冷害の際もお米の値段が高騰し、タイ米が輸入されましたが、最近では猛暑の影響と、南海トラフ東南海沖地震の警報をきっかけにスーパーからお米が消えました。政府は備蓄米を放出する対策を講じましたがまだ効果は感じられません。

そんな毎日頭を悩ませ

## 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。その原因は日々の寒暖差や気圧の変化などに身体がうまく適応できず、「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・睡眠をしっかりとす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。



ている状況の中、先日、長男の卒業式で心を打たれる出来事がありました。答辞を読む卒業生代表の女子生徒が、感謝の言葉を述べる最中で、黙り込み泣き出してしまいました。彼女がどれほど両親から愛情を受けてきたかが伝わり、自身ももっと子供たちと向き合おうべきだと痛感

しました。毎日感動のないドライな生活の中、女子生徒の涙に心が潤いました。子供たちが社会に出るしっかりと自立できるように、家族との時間を大切に、もっとかかわれたらと思います。

日	月	火	水	木	金	土
30 仏滅	31 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負 清明	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	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 先勝 穀雨	21 友引	22 行事食 先負 (星食)	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口	1 先勝 八十八夜	2 友引	3 先負 憲法記念日

4月カレンダー



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。  
レッツトライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

4月22日(火)昼食

## 春風が運ぶ東北の恵み弁当

四月のご馳走の日は、2024年1月のご馳走の日にご提供した「みちのく弁当」シリーズの第二弾として、「春風が運ぶ東北の恵み弁当」をお届けいたします。東北の各地に伝わる郷土料理を通じて、旅をしているような気分を味わっていただける贅沢なお弁当です。素材の持ち味を活かした調理法と、代々受け継がれてきた味付けで、昔懐かしさと新鮮さが一つのお弁当箱で共演した逸品に仕上がりました。

### 【お品書き】

牛肉の芋煮 / いかになじん  
れんこんのずんだ和え / 出汁巻き玉子  
南部町に薫る阿房宮なます / 青森県産長芋と胡瓜の和え物

<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！

VISA Mastercard JCB PayPay au PAY d払い Pay クレジットカード・QRコード決済できます