

## Happy Birthday

2026年2月にお誕生日を迎えられた皆様の  
この一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



Y.E 様



M.O 様



M.K 様



S.K 様



S.S 様



T.T 様



H.N 様



T.N 様



E.H 様



S.H 様



K.Y 様



Y.Y 様



T.W 様

## Event

岸里のイベント紹介

### ■ 外食昼食会

今月の外出昼食会は、趣ある佇まいの「がんこ平野郷屋敷」へ赴きました。旬彩を繊細に盛り込んだお料理は、見た目から楽しませてくれる品ばかり。揚げたての天ぷらと瑞々しいお刺身を添えた逸品を堪能いただきました。上質な空間や緑美しい庭園を前に、季節の恵みに舌鼓を打つ優雅なひとときにとっても満足されていました。



## Activity

岸里のアクティビティ紹介

### ■ クッキング

節分にちなんで「鬼さんシュークリーム」作りに挑戦しました。シュークリームを土台にホイップクリームを絞りました。そしてチョコペンで顔を描く工程では「どんな顔にしようかしら」と真剣な表情で取り組まれました。出来上がった後は、お互いに見せ合いながらの賑やかなティータイムとなりました。



### ■ トレーシングピクチャー

今回は「ひな祭り」の下絵を筆ペンでなぞり、色付けをしました。筆ならではの強弱のある線が、お雛様の柔らかな表情を引き立てますね。その後の色付けでは「着物はやっぱり赤がいいかしら」と熱心に色選びをされました。出来上がった作品はどれも個性が光り、春の訪れを感じさせる温かい仕上がりとなりました。



### ■ 四季のお茶

ココアの栄養などについてのお話を聞きました。「ココアは昔、薬として扱われていた」という豆知識には皆さま驚きの声を上げられ、学名の『テオブロマ(神様の食べ物)』という由来に「なんだか、ありがたい飲み物ね」とお話しされる場面もありました。最後は実際にココアを召し上がられ、ほっこりと心身ともに温まりました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

## 今が旬!カニ 日曜昼食会

一番おいしい日曜日の過ごし方、  
かにのやまとにて  
無言の至福を!

3月29日(日) 22,000円

※ご家族様の参加(応相談)

岸里、林寺、御陵前のご利用者様  
最小催行人数 23名様

締切り: 3月7日(土) ※詳しくはスタッフまで

※写真はイメージです。料理の内容は異なる場合がございます。  
※申込後、3月7日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生いたします。

# 令和8年3月の行事&昼食カレンダー

※予定は変更になる場合がございます

日	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	
1	2	3	4	5	6	7	
	岸里介護士の 絵手紙 春とうさぎ	岸里介護士の トリビア ひな祭り	岸里介護士の トレイシングピクチャー イースター	アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜	岸里介護士の バースデーカラー 3月の誕生色	岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲	
	野菜ラーメン チンゲン菜のナムル ぎょうざ 312kcal	えび入りちらし寿司 キャベツのじゃこ炒め おすまし、ももゼリー 329kcal	酢豚 ブロッコリーの和え物 花型豆腐の煮付 わかめスープ 320kcal	豆腐のあんかけ かぼちゃコロッケ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 313kcal	ビーフメンチカツ 付) ナポリタン あさりの旨煮 里芋の含め煮 味噌汁 391kcal	サゴシのあんかけ チンゲン菜のナムル 野菜入りつくね 味噌汁 212kcal	
8	9	10	11	12	13	14	
	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	
	大越看護師の 大人の雑学 3月の風物詩	角田介護士の 四季の花 春に咲く花	アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜	岸里介護士の 四季のお茶 桜茶	岸里介護士の 脳力トレーニング 春のお花クイズ	大越看護師の 健康セミナー 春バテ	
	かに玉あんかけ 小松菜のおかか和え 冬瓜の洋風煮 わかめスープ 165kcal	白身魚のチリソース 胡瓜の塩昆布和え えんどうの炒め煮 味噌汁 232kcal	ロールキャベツマトソ ース ほうれん草の菜種和え ヒジキ煮 オニオンスープ 184kcal	デミハンバーグ 付) スナッPEndウ がんも煮 チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ 285kcal	ポークカレーライス えびかつ 菜の花の和え物 漬物 342kcal	はんぺんチーズサンド 付)ミックスベジタブルソテー 小松菜のごま和え 大豆煮、味噌汁 247kcal	
15	16	17	18	19	20	21	
	角田介護士の 四季の花 春に咲く花	岸里介護士の 絵手紙 春とうさぎ	岸里介護士の クッキング フルーツ大福	岸里介護士の クッキング フルーツ大福	大越看護師の 健康セミナー 春バテ	岸里介護士の バースデーカラー 3月の誕生色	
	すき焼風煮 茄子の煮浸し 三色ピーマン炒め すまし汁 387kcal	チキン南蛮 付) ボイルキャベツ ブロッコリーの和え物 ヒジキ煮 オニオンスープ 510kcal	けんちんそば 菜の花のおかか和え 肉団子 324kcal	赤魚の煮付 付) しめじ がんも煮 小松菜のごま和え すまし汁 178kcal	アサリ丼 大根のたいたん ゆばのすまし汁 抹茶プリン 157kcal	鶏と厚揚げのオイスター煮 キャロットラペ 里芋の含め煮 中華スープ 300kcal	
22	23	24	25	26	27	28	
	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	
	岸里介護士の クラフトアート フラワーポット	岸里介護士の クラフトアート フラワーポット	岸里介護士の 四季のお茶 桜茶	岸里介護士の トレイシングピクチャー イースター	岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲	岸里介護士の 脳力トレーニング 春のお花クイズ	
	白身魚の野菜あん 菜の花の和え物 春巻 すまし汁 284kcal	チンジャオロース風炒め ちくわの磯辺焼き 冬瓜の煮付 味噌汁 265kcal	豆腐のあんかけ 茄子の煮浸し ほうれん草の菜種和え 中華スープ 346kcal	豚とキャベツのみそ炒め がんも煮 えんどうの炒め物 わかめスープ 320kcal	照焼チキン 付) ミックスベジタブルソテー 里芋の含め煮 チンゲン菜のナムル すまし汁 220kcal	アジフライ 付) 大根おろし 菜の花の和え物 大豆煮 オニオンスープ 418kcal	
29	30	31	3月の行事ピックアップ				
	岸里介護士の 脳力トレーニング 文字の並びかえ	大越看護師の 大人の雑学 3月の風物詩	<b>3月23日(月)・24日(火)は 「クラフトアート」です。</b> フラワーポットを作ります。 フェイクフラワーを使うので インテリアとして 長く楽しめますよ！				
	コロッケ二種盛 付) ナポリタン 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え コンソメスープ 311kcal	カレーの煮付 付) うぐいす豆 ブロッコリーの和え物 高野の含め煮 味噌汁 228kcal				<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 🗨️ 理容師来所の日	
	<b>3月のお風呂</b> 桃の湯 桃に含まれている保 湿成分で、肌がしっ とりと潤います。ま た、桃の葉には消炎 にも有効な成分も含 まれています。 ※第2、4週は季節のお風呂「桃の湯」。		<b>編集部コラム</b> 天文学的には、太陽が天の軌道上「春 分点」を通過する瞬間を含む日を「春 分の日」としています。太陽が春分点 を通過するとき「昼の長さや夜の長 さが同じになる」ためです。冬が終 わりを告げ春の訪れが感じられるこの日 を、昔から人々は自然に感謝し春を祝 福する日として祝っていたのです。			<b>昼食メニューの見方</b> 昼食メニューは メイン料理、小鉢2品を 紹介しています。 その他、みそ汁、すまし、 スープのいずれかと、ご飯が 付きます。 ※カロリー表示にはご飯分の カロリーは含まれておりません。	

