

## 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。



M.K 様



K.S 様



T.N 様



T.N 様



K.N 様



S.F 様



K.Y 様



T.Y 様

## Event

御陵前のイベント紹介

### ■ 外出昼食会

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

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ 百寿お祝い

百寿(紀寿)を迎えられた方へのお誕生日会を行いました。おめでたい賀の祝いのなかでも、百寿のお祝いは「上寿」とも呼ばれ、この上ない喜びという意味が込められています。スタッフより心のこもったメッセージカード付きのお誕生日写真を受け取られ涙ぐむ場面もありました。心温まる時間を過ごされ、笑顔が溢れていました。



### ■ 社交ダンス

講師の花岡先生をお招きし、社交ダンスの基本をご指導いただきました。手拍子から足踏み、そして、講師にリードしていただき優雅にステップを踏みながら踊っていました。個人レッスンでは、真剣な表情で参加されました。



### ■ クラフト

3月3日に『ひな祭り』を迎えるにあたり、ひな祭りをモチーフにした「季節のシールデコ」に参加されました。春の温もりを感じながら台紙にシールを飾るクリエイティブなアートです。手軽に季節感を楽しみ、創造力や個性を存分に表現されました。



※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	
	御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙	御陵前介護士の 大人のトリビア ひな祭り	御陵前介護士の 大人のトリビア 春の雑学	御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙	御陵前介護士の 大人のトリビア 春の雑学	御陵前介護士の 手話歌 手話=手製を感じる	
	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 <b>桃の湯</b> 	10 <b>桃の湯</b> 	11 <b>桃の湯</b> 	12 <b>桃の湯</b> 	13 <b>桃の湯</b> 	14 <b>桃の湯</b> 	
	周年イベント 『特別演者』 	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 歌声喫茶	御陵前介護士の 折形 扇子	御陵前介護士の カラーセラピー につぼんの色~3月~	御陵前介護士の 能力トレーニング 川柳クイズ	御陵前介護士の 落語鑑賞会 『桃太郎』	
	 ちらし寿司ランチ	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 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 春分の日	21	
	野村看護師の 健康セミナー 黄砂アレルギー	御陵前介護士の カラーセラピー につぼんの色~3月~	御陵前介護士の ピアノと歌う みかんの花咲く丘	御陵前介護士の 折形 扇子	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 歌声喫茶	野村看護師の 健康セミナー 黄砂アレルギー	
	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 <b>桃の湯</b> 	24 <b>桃の湯</b> 	25 <b>桃の湯</b> 	26 <b>桃の湯</b> 	27 <b>桃の湯</b> 	28 <b>桃の湯</b> 	
	御陵前介護士の 能力トレーニング 川柳クイズ	御陵前介護士の 四季のお茶 桜茶	御陵前介護士の 四季のお茶 桜茶	御陵前介護士の クラフト フラワーポット	御陵前介護士の クラフト フラワーポット	御陵前介護士の クッキング フルーツ大福	
	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				
	御陵前介護士の クッキング フルーツ大福	御陵前介護士の 大人の写字 夏目漱石	3月9日(月)は 「周年イベント」です。  特別演者様をお招きし 歌のコンサートを開催します。 是非、お楽しみください。				
	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>3月のお風呂</b>  桃の湯		<b>編集部コラム</b> 		<b>記号の見方</b>		<b>昼食メニューの見方</b>	
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。		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 を通過するときに「昼の長さや夜の長 さが同じになる」ためです。冬が終 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。		★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日		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。	
※第2、4週は季節のお風呂「桃の湯」。							

