

## 楽楽館だより 第200号【令和6年2月度】

三寒四温とはよく言ったもので、朝夕はまだまだ冷え込みますが、日中は初夏を思わせるような陽気になったり、身体が気温の変化についていけないですね。寒暖差による体調不良を予防するには栄養たっぷりの旬の食材を召し上がるのがおすすめです。3月が旬の食べ物はビタミン類ミネラルが豊富です。例えば、魚貝は「さより」「かつお」「あさり」。野菜は「ニラ」「かぶ」「春キャベツ」「新玉ねぎ」。果物は「キウイフルーツ」「いちご」など。しっかり栄養補給して冬の間に弱った身体の調子を整え、春を迎えましょう！館内は一足早い春のイベント満載です。

### ◇～今年もかわいい！「箱入りお雛様」完成～◇



3月3日は雛祭り。今年も可愛いお雛様が完成しました。ちりめん衣装をまとったお雛様の周りは桃の花が満開！雪洞(ぼんぼり)も灯り、小箱の中は愛らしさでいっぱいです。箱の中に収納ができるので、来年もまた、飾ってくださいね♪



### ◇～鬼は外！福は内！節分豆まき～◇

元気いっぱい！節分に豆まきをしました。童心に帰り、鬼に扮したスタッフめがけて「鬼は外！福は内！」大きな笑い声に鬼も逃げ出していたことでしょう。お天気も良くテラスも気持ちよかったですね。(写真右2枚)



### ◇～遠足！吊るし雛展示会へ～◇



流山市生涯学習センターに吊るし雛の展示会を見学に出かけました。色とりどりの吊るし雛が、所狭しとたくさん飾られていました。ひとつひとつ手作りの大作に、皆さんから感嘆の声が！「なんだか旅行に来たみたい」「こんなの見たことないね～」と、喜んでいただけたご様子に、企画したスタッフもほっこりしました。



センターのロビーでひと休み。。



### ◇～みんなでお揃い♡しじみ貝キーホルダー～◇



食べ終わった後のしじみ貝をきれいに洗って、ちりめん生地で作るみ、飾り紐と小さな鈴を付けて完成！みんなで色違いの「お揃いキーホルダー」です。「あなたはどこに付けるの？私はお財布に付けようかしら」「私は杖に付けるわ！(笑)」和気あいあいと、楽しいひと時でした。

