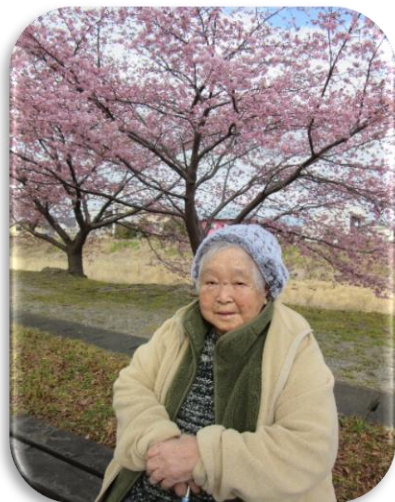
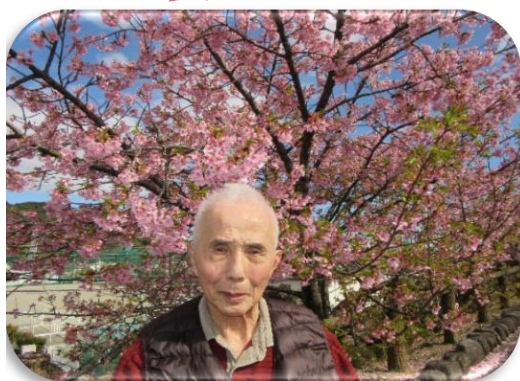




「一雨ごとに春が来るよ」この時期には必ず思い出す方がいます。毎年、雨が降るたびに暖かさが増していき、この言葉の意味を実感します。縁がわでは、毎月さまざまな行事を行い、季節の移ろいを感じていただいています。なかでも壁画づくりは人気で、完成した瞬間には皆さんから拍手が起こるほどです。お誕生日には、その壁画の前で記念写真を撮影し、とても素敵な笑顔を見せてくださいます。その笑顔が、私たちスタッフの大きな励みになっています。



今年の河津桜  
とても綺麗に咲いていました



## おやつ

もう一つのお楽しみ  
おやつも毎日手作りです



おたんじょうび  
おめでとう!



みんなのお楽しみ  
毎日食べたい「縁がわごはん」



## 健康にまつわるおもしろクイズ

股関節の痛みに効果があるのは次のうちどれでしょうか？

- ①深呼吸
- ②ジョギング
- ③貧乏ゆすり

答えは一番下へ↓



## 鬼のお面をお花紙で可愛く作成しました



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え

- ③貧乏ゆすり

股関節が痛くなるのは、クッションの役割をしてくれている軟骨がすり減っているからです。貧乏ゆすりをすることで、繊維軟骨が作られ痛みが軽減します。他にも貧乏ゆすりはストレス緩和や血圧を安定させる効果があります。