



今年のひな祭りには、顔出しパネルで記念撮影をしました。頭の飾りは個々に手作りした物です。好きの色を塗り、ハサミで模様に切り、最後に紐を通してそれぞれ個性的な飾りが出来上がりました。良い笑顔で写真を撮ることが出来て、良い思い出になりました。

## ハートフル多聞



## 春野菜で体の中から元気に!



春野菜を食べてみませんか?

寒い冬を越えて旬を迎える春野菜は、やわらかくみずみずしく、栄養も豊富です。3月は寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。そんな時こそ、旬の春野菜を取り入れることが体調管理のポイントです。

### ★春野菜の特徴

- ①抗酸化ビタミンが豊富(ビタミンC・βカロテン) 冬の間に低下しがちな免疫機能を支え、体内の酸化ストレスを軽減し、感染症予防にも関与します。
- ②食物繊維が豊富 腸内環境を整え、便秘予防や免疫力向上につながります。
- ③植物性ポリフェノール・硫化アリル 春野菜特有のほろ苦さや香り成分には、血流改善・代謝促進・食欲増進作用があるといわれています。

### ★代表的な春野菜

菜の花: ビタミンC・葉酸・鉄分→貧血予防、免疫維持に有効



新玉ねぎ: 硫化アリル(血液サラサラ作用)・カリウム(むくみ予防)→辛みが少なく水分が多いのが特徴で、血流改善やむくみ予防につながります。



春キャベツ: 胃粘膜保護・食物繊維→胃腸の働きを助け、食欲低下時にもおすすめ。食欲が落ちた時にも食べやすい野菜です。



アスパラガス: アスパラギン酸(疲労回復)・葉酸→代謝促進や貧血予防、疲労回復に役立ちます。



春は体調を崩しやすい季節ですが、旬の春野菜は体を整える強い味方です。季節を感じる食事は食欲刺激や生活リズムの安定にもつながります。日々の食事に春の食材を取り入れ、体の内側から整えていきましょう。

## 社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索

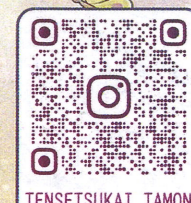


- ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14  
 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012  
 多聞荘ショートステイセンター  多聞荘デイサービスセンター  
 ケアハウスたもん荘  多聞荘指定居宅介護支援事業所
- ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512  
 山陽多聞荘デイサービスセンター
- ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203  
 サービス付き高齢者向け住宅  小規模多機能型居宅介護  
 ハートフル多聞キッズルーム  ハートフル多聞スマイルキッズ
- 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512  
 ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058  
 ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250  
 グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600
- ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234  
 盲養護老人ホーム備前多聞荘  特別養護老人ホーム備前多聞荘  
 備前多聞荘ショートステイセンター  備前多聞荘訪問介護  備前多聞荘相談支援事業所

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。

2026年4月

## 社会福祉法人 天摂会



TENSETSUKEI\_TAMON

# 月刊たーくん



## グループホームハートフル多聞

3月はひな祭りに合わせ、おひなさまと一緒に記念撮影を行い、春のひとつときを楽しみましたハートフルカフェでは、髭をつけ演芸会に参加し、笑顔あふれる時間となりました。

日常では、塗り絵や将棋を使った遊びを楽しまれたり、お盆拭きや洗濯たたみなど、できることを大切にしながら過ごされています。

これからも、その人らしく穏やかに過ごせれるよう支援してまいります。



### ケアハウス たもん

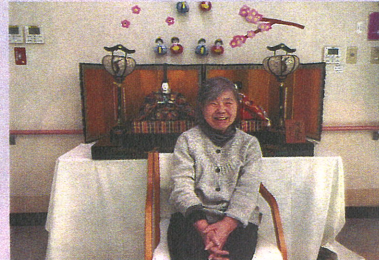
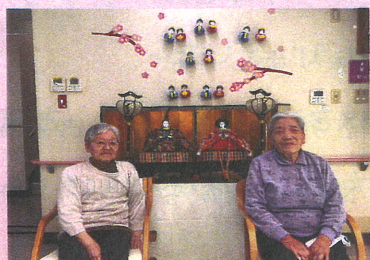
暖かい日差しに誘われてお花も咲き始め、目に鮮やかな季節になりました♪  
 ケアハウスではゴムチューブを使った運動を取り入れ、無理なく筋力や柔軟性を高めることに取り組んでいます。花壇の花や梅、桜、桃の花を眺めたり、日向ぼっこしたり、運動もして、心も体も軽やかに整えましょう！そして元気に今春を楽しみましょう(≧▽≦)



### 多聞荘デイサービスセンター



職員と利用者様と色画用紙を使用してお内裏様とお雛様を作成しました(^^)  
 雛飾りと共に写真撮影も実施し、皆さん恥ずかしそうにされながらも笑顔でにっこり  
 雛祭りには女性の健康と幸せを願う祝いの日です。利用者の皆様も益々の健康と幸せな日々を送っていただけるよう  
 デイサービス職員一同願っております(\*~\*)



### 盲養護老人ホーム備前多聞荘

3月18日に、衣類販売を行いました。ホールに並んだ様々な衣類を手に取り、手触りや形・色を職員や販売員と一緒に確認しながら、ご自分の気に入った物を探して購入されていました。女性はベストなどの羽織もの、男性はズボンが人気でした。「あまり外に出られないから、こういう買い物は楽しみ」「自分で選べてうれしい」等の声も聞かれ、笑顔いっぱいの日となりました。



### 山陽多聞荘 デイサービスセンター



『はーるよ来い、はーやく来い』山陽多聞荘には春の唄とともに春が来ています。みんなでお花や葉の花など春ならではのものを切ったり折ったりしました。これは難しいなあ、こんなんしたことないなどの声が聞こえてきました。出来上がりをご覧ください！春が来ましたよ□

### 特別養護老人ホーム備前多聞荘



ひな祭りのイベントを行いました。職員手作りのひな人形を使って、お雛様の並べ方や三人官女、五人囃子がどんなことをする人なのか利用者の皆さんと一緒に考えました。その後は本物のひな人形の前で一人ずつ写真撮影会を行いました。皆さん、とても素晴らしい笑顔で撮影されていました！

### 特別養護老人ホーム多聞荘



本日のあやつレクリエーションでは、利用者様と一緒に「スイートポテト」を作りました！！  
 まずは、皆様にサツマイモをスプーンで潰す作業を一生懸命していただき、砂糖、牛乳、バターを入れて混ぜました。生地を花型にしてトッピングに餡子を使用しました。ホールには、ふんわり甘い香りが広がり、「美味しい」「まだ、食べたい」と自然と笑顔がこぼれ、利用者様に好評でした(^^)

