



節分
今年もファミリーイン堀之内に大きな赤鬼がやってきました
みんなで豆をまき邪気を払った後には一緒に記念撮影を行いました
今年も1年健康に過ごせますように




2月誕生日会

1Fダイルームにて皆さんでケーキを切り分けお誕生日をお祝いしました



先日堀之内でも雪が積もり童心に帰り皆さんで雪遊びをしました



3月		2026年(令和8年)			4月	
日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
誕生日会	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
15	16	17	18	19	20	21
創立記念日	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
22	23	24	25	26	27	28
竹たま祭り	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴 床屋	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴 美容室	男性・女性一般浴
29	30	31	1	2	3	4
	男性・女性機械浴	女性機械浴 ひな祭り	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴
5	6	7	8	9	10	11
誕生日会	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。



3月になりました。

少しずつ春の暖かさを感じる季節になりました。3月は環境の変化や寒暖差で体調を崩しやすい時期です。

🌱 おすすめの食材

菜の花 🌻 ビタミンCが豊富で風邪予防に◎

春キャベツ・新たまねぎ 🌱 甘くてやわらかく食べやすい、玉ねぎは辛味少なくみずみずしい◎

さわら・しらす・たい 🌱 旬の時期で良質なたんぱく質◎

自律神経が乱れやすいです。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

誕生日会 「海鮮ちらし、清汁、富貴寄せ、茶碗蒸し、茗荷酢和え、果物(いちご)」

「最後にお知らせ 📣」

3月22日(日「竹たままつり」)に当施設が出店いたします!! フランクフルトを提供します。

時間: 11:00~15:30 場所: 堀之内こぶし緑地・堀之内寺沢里山公園(堀之内駅 徒歩15分)

是非、みなさんお時間ありましたらお越しください。お待ちしております。

