



ル・グランレポート

Vol. 116 令和 5年 3月 1日発行

冬の厳しい寒さはなかなか終わりを見せませんが、晴れた日の日差しに春らしい暖かさを感じる季節になりました。入居者様も元気に過ごされ、春の訪れを今か今かと、待ちわびています。

啓蟄（けいちつ）

3月6日から春分までの期間。太陽黄径345度。雨水から数えて15日目頃。

啓は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。

「こも外し」を啓蟄の恒例行事にしているところが多いです。

まだまだ寒い季節ではありますが、一雨ごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖かくなってきます。

春雷がひときわ大きくなりやすい時季でもあります。

八百屋さんの店先に山菜が並び始めます。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。

※実際に、動物や虫（種類によって違います）が冬眠から目が覚めるのは、最低気温が5度を下回らなくなってから、平均気温が10度以上になってからだそうです。

※「こも外し」とは、冬の間、わらで出来た「こも」に松枯れの原因となる害虫を誘い込み、春先に虫ごと外して木を守る伝統的な駆除方法です。

ル・グランハート御殿場



豆知識のコーナー

3月21日は春分の日、この日を境に夏至までだんだんと昼の長さが長くなります。だんだんと暖かくなるので外に出るのが楽しい季節の到来です。



3月のイベント
調理レク(桜餅)
ひな祭りレク



豆まき

鬼は外！福は内！鬼に向かって豆を投げ健やかに過ごせますよう願いました。



バレンタイン

甘くて美味しいチョコクッキーをプレゼントし皆様に喜んで頂きました。



やきそば

施設長自ら腕を振るい美味しい焼きそばを作りました。熱いうちに召し上がれ。



お抹茶

茶筌でたてた苦いお抹茶と甘い和菓子)^o^(お味はどうですか？



2月の行事食



～麺の日～

- ・長崎ちゃんぽん
- ・茄子のサラダ
- ・かぶの帆立あんかけ
- ・フルーツ



～魚定食の日～

- ・米飯
- ・カレイの中華あん
- ・焼き餃子
- ・フルーツヨーグルト
- ・中華スープ



3月の予定

ひな祭り / ホワイトデー