

# い・る・グランレポート

Vol.177 令和7年 4月1日発行

桜花の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春の訪れを感じる食材として、たけのこが古くから親しまれています。成長が早いので、たけのことして食べられる時期は土から出て30日程度のわずかな期間だけです。たけのこは100gで約30キロカロリーと、低カロリーの上食物繊維がいっぱいで歯ごたえもいのでダイエット向きです。また、たけのこに含まれている食物繊維は不溶性食物繊維なので腸内環境を整えたり、食べ過ぎを防いだりしてくれます。さらに、チロシンという成分は脳を活性化してやる気が出る効果があるので、新年度にぴったりの食材といえます。ただ、吹き出物・しみ・そばかすなどお肌に悪影響が出たり、アレルギーを引き起こすことがあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

花冷えの折、ご自愛くださいませ。

## ひな祭り

雛飾りを出しました！「立派なお雛様だね」「素敵だなあ」と見に来る方が多かったです。雛飾りの前で写真を撮りました。また、フルーツゼリーも召し上がっていただきました。



ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブログ



Instagram

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面会予約



# ホワイトデー

プチパンケーキを焼いて皆様と飾りつけをしました！とってもかわいくデコレーションしたプチパンケーキは皆様に大好評でした。



# お彼岸牡丹餅

大きなぼた餅を一緒に作り召し上がっていただきました！「こんなに食べていいの？」と喜ぶ声が多く聞こえました。



# 足湯（温泉巡り）

様々な種類の入浴剤で温泉気分を味わっていただきました！皆様気持ちいいとおっしゃってくださり、とてもリラックスできたと思います。



# ～4月レク予定～

- ・お花見見学 ・いちご狩り
- ・初春の会
- ・揚げパン
- ・こいのぼりフェスタ



# ～特別食～

- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・フルーツポンチ
- ・清汁



現在、面会制限を一部解除させていただいております。4月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をいただきますようご協力お願いいたします。