



# あおぞらだより

No.262

令和5年2月28日

三寒四温の言葉の通り寒さが戻ったりしていますが 一雨ごとに春の訪れを感じるようになりました 窓を開けて清々しい春の風を取り入れてみましょう また 外気浴に出掛け 季節の花を観て温かな陽気を感じてみるのも楽しみです



## 鈴木裕子:二胡演奏会



テレビCMでもご活躍の  
二胡奏者 鈴木裕子さんと  
ピアノ演奏 松野真有美さん  
二胡の幻想的な音色と  
ピアノのアンサンブルで  
素敵な演奏会となりました



## 浜松学芸高校 バレンタインコンサート



若き演奏家による爽やかな  
演奏会でした  
一緒に体操をし ピアノや  
エレクトーン演奏や合唱まで  
幅広い音楽で楽しませて  
いただきました  
彼女たちの今後の活躍に  
期待したいと思います



季節のイベントを  
楽しみました



2月のリクエストメニュー  
～天丼～

節分献立  
～恵方巻きといなり寿司～

### 『幸せ寿命』を延ばすには

人生100年時代と言われ 年齢を重ねても長く幸せを感じることが益々大事になります 要介護の一步手前の『フレイル(虚弱)』という状態に陥りやすくなります いつまでも新しいことにチャレンジすることで生活にハリが生まれ 人と人との繋がりがより一層の幸福感をもたらします 『着い空』倶楽部では『フレイルの予防と改善』をテーマに 『幸せ寿命』を延ばすプログラムで皆様のご利用をお待ちしております 是非ご相談下さい

### 職員より

日に日に厳しい寒さも和らぎ 春ももうすぐそこまできているような気がします 少しずつ暖かくなっていく 季節の移り変わりを皆様と一緒に楽しめるよう 職員一同頑張りたいと思います 季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので 引き続き十分に気を付けておすごください

介護センター 佐藤美由紀