



さざなみ便り

令和6年
4月号

色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました。春風に誘われてつい外出をしたくなりまね、まだ天気や気温の差がありますので規則正しい生活を心がけて下さいね。天気の良い日は散歩をしたり外へ出て日光浴だけでもいいですし、春の風を感じてみましょう。



今月の行

4月29日(月)

手作り昼食をします
お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

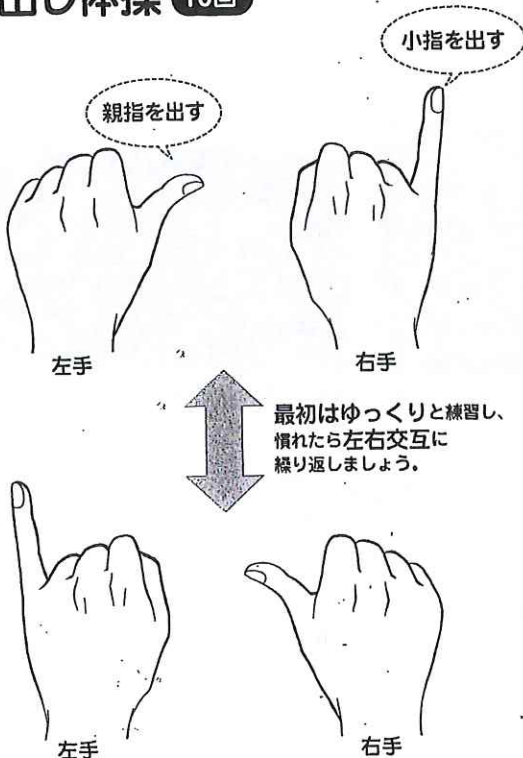
吉村 幸子さん 4月11日

桃平 英二さん 4月25日

蜂谷 ふき子さん 4月29日

親指と小指を動かすと手指と腕の筋力に効果があり、しっかりと物をつまめるようになります

指出し体操 10回



～ お願い～

1. 寒さも和らいで暖かくなってきました、しっかり体を動かしてリハビリ頑張りましょう。
2. さざなみで出された昼食やおやつの持ち帰りはしないで下さい。



4月 歳時記

ご利用者との**話題**が広がる!

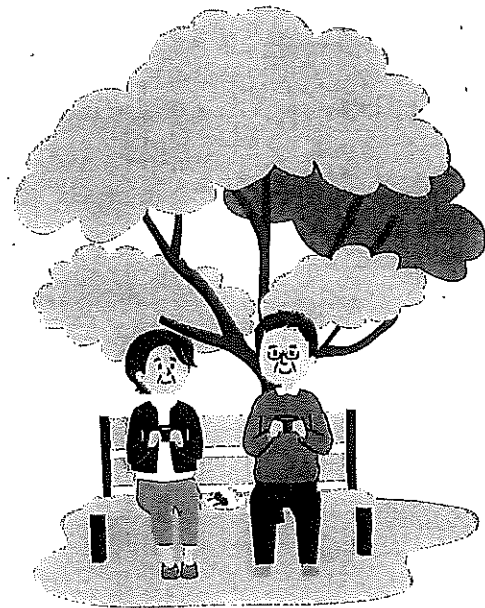
活動の
ヒント付き

雑学・豆知識

3月下旬～4月中旬

はなみ 花見

桜の花を觀賞することで、花の下でお弁当や三色団子、お酒などの宴を楽しむ春の行事です。もとは田の神様へ稲の豊作を祈るものでした。現在のような花見の習慣が庶民に広まったのは、江戸時代です。



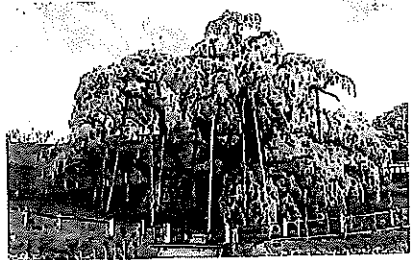
- 活動のヒント**
- ◆ 花見団子の三色を使った今月のおやつ「春いろ蒸しパン」を作って食べましょう。
→作り方は本誌20ページ
 - ◆ 季節の壁画「夜の枝垂(しだれ)桜」を作り、作品の前で記念写真を撮りましょう。
→作り方は本誌24ページ
 - ◆ 近隣の桜がきれいな場所を出し合い、地図に書き込んで「桜の見どころマップ」を作りましょう。

どうして 「さくら」っていうの?

「咲く」という言葉に複数を表す接尾語の「ら」を加えてできた言葉といわれています。ほかにも、古事記や日本書紀に登場する「コノハナノサクヤビメ」の「さくや」が変化して「さくら」になったという説や、田の神様である「サ神(かみ)」のいらっしやる「御座(みくら)」を意味するなど、諸説あります。



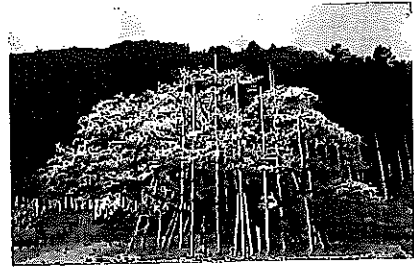
日本三大桜



福島県「三春滝桜(みはるたきざくら)」



山梨県「山高神代桜(やまたかじんだいざくら)」



岐阜県「根尾谷薄墨桜(ねおだにうすずみざくら)」

4月が旬!

野菜

ウド、タラの芽、三つ葉、春キャベツ、グリーンピース、サヤエンドウ、タケノコ など

魚介

タイ、サウラ、サヨリ、桜エビ、アサリ など

花

桜、菜の花、チューリップ、レンゲ草、スミレ など

4月4日(二十四節気)

せいめい 清明

「清浄明潔(しょうじょうめいけつ)」の略で、すべてのものが清らかで生き生きしているという意味です。沖縄では、お墓参りをしてご先祖様を敬う「清明祭(シーミー)」が行われます。

二十四節気とは

二十四節気(にじゅうしせつき)は、1年を春夏秋冬の4つに分け、さらにそれぞれを6つに分けた季節を表す言葉です。