



# まんてん新聞



発行日：2021年3月23日 発行人：まんてん吉祥寺 まんてん緑町



## まんてんでこんなことしました！2月

桜の開花に誘われるように、いろいろな花が咲き始めましたね。春本番も間もなくです！

### 春がやってきました🌸



緑町店の前に少しだけ花壇を作っています。昨年秋にチューリップとムスカリの球根を植えていました。冬の間、何度も踏みつけられておりましたが、たくましく芽を出し花が咲きました！

### まんてん体操



↑まんてんでは、午前と午後に座位での体操を行っております。吉祥寺店では機能訓練指導員が中心となって、体操に力を入れております。マニュアルを作り、週替わりで重点的に鍛えるポイントを決めて取り組んでいます。目的は転倒予防、むくみの解消です。午後のプログラムでは小道具を使ってバリエーションを付け、楽しく取り組めるように工夫しています。

### 節分



←緑町店の節分イベント。赤鬼めがけて豆を撒いていただきました。ランチは大豆が入った「厄除け汁」と恵方巻。恵方巻は噛み切りやすいよう刻みので巻きました。無病息災、健康長寿、今年も元気に過ごせそうです

### まんてんお名前プロジェクト



いつまでも自分の名前をきれいに書きたいですね。まんてんの書道の先生にお一人ずつのお名前の見本を書いていただきました。お昼休みなどの空き時間に縦書きと横書きと2種類、練習していただいています。

### お菓子作り



↑緑町店のお菓子作り、「ベリーチョコマフィン」でした。美味しそう！！

### サロンコンサート



いつぶりでしょうか、何度も延期になりましたが、感染対策をばっちり行いサロンコンサートを開催いたしました。いつもより短めではありましたが、おなじみの曲を生演奏でお楽しみいただきました♪

### マスク着用をお願い

車内、室内共に、お食事時以外のマスクの着用を、引き続きお願いいたします。



### 3月カレンダー

吉祥寺店はウサギのお雛様、緑町店はタンポポ。春らしい作品ですね。



### まんてんブログ始めました

まんてんのホームページからご覧いただけます。日々の楽しそうな活動の様子や、お手伝いの様子などを載せています。ぜひ一度ご覧ください！