

ほっとランド通信



四季の里教室

第11号 2016年2月号

2月といえば節分です。ほっとランドでは、6日に節分祭をおこないます！

節分の行事といえば豆まきが多くの地域で行われています。これは、宮中で節分に行われていた「追儺（ついな）」という鬼払いの行事が広まったものだそうです。私も幼少時に「鬼は外、福は内」と豆まきをしたことを思い出します。また、節分の豆を年齢の数（または年齢の数+1個）だけ食べることで、無病息災を願うというのも良く知られています

大豆は良質なタンパク質をはじめ、ビタミンやカルシウム、食物繊維などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。この機会に、今年一年の自分やまわりの人の健康を祈りながら楽しく豆まきをし、豆を食べてみてください。そして、風邪を引かない丈夫な体づくりをしましょう。

ティサービスいこいでお年玉をもらったよ！



2月の予定

- 4日（木）音楽療法
- 6日（土）節分祭
- 13日（土）外食訓練
- 20日（土）昼食作り
- 27日（土）おやつ作り



碓氷峠鉄道文化むら

音楽療法



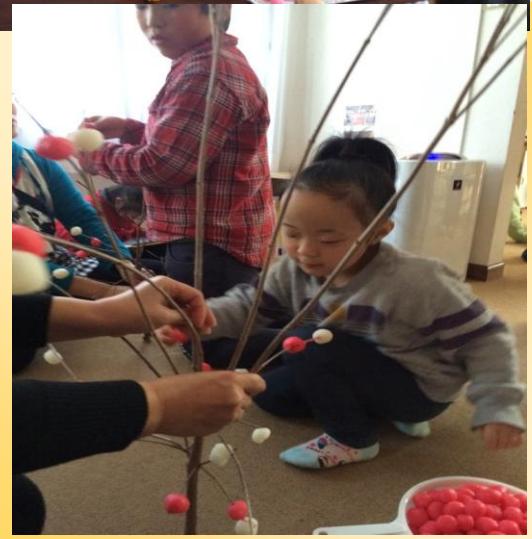
蘭玉作り



花王手洗い教室



大福もち作り



おやつ作り

おしるこ作ったよ！



総 先 : TEL 0495-71-5676 FAX 0495-71-5882

住所 : 本庄市四季の里 3-3-10

○○小学校ホームページ <http://www.xxxxxx.ne.jp/>

TEL 03-0000-0000 ○年○組担任



ご利用時間：平日 14：00～17：30 学校休業日：10：00～16：00

サービス提供地域：本庄市、美里町、上里町（他の地域は応相談）

ホームページ：http://www.hottland2014.com