

特別養護老人ホーム多聞荘



2月3日 レクリエーションとして利用者様と節分豆まき大会を行いました。職員扮する鬼が登場。「鬼は外、福は内！」と袋入り豆に見立てたおまりの入った折り紙の三角形を鬼にめがけて力強く投げ、見事に鬼を退治して頂きました(^_^)v
豆まき後、皆様に食べられる福豆をお渡しすると喜ばれていました。最後に仲良く鬼と写真撮影となりました♪
会場は、利用者様も職員も共に盛り上がり、笑顔で楽しまれておられました。

bizens' 春野菜で体の中から元気に!

寒い冬を越えて旬を迎える春野菜は、やわらかくみずみずしく、栄養も豊富です。3月は寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。そんな時こそ、旬の春野菜を取り入れることが体調管理のポイントです。

★春野菜の特徴

① 抗酸化ビタミンが豊富 (ビタミンC・βカロテン)

冬の間に低下しがちな免疫機能を支え、体内の酸化ストレスを軽減し、感染症予防にも関与します。

② 食物繊維が豊富

腸内環境を整え、便秘予防や免疫向上につながります。

③ 植物性ポリフェノール・硫化アリル

春野菜特有のほろ苦さや香り成分には、血流改善・代謝促進・食欲増進作用があるといわれています。

★代表的な春野菜

菜の花
ビタミンC・葉酸・鉄分
→貧血予防、免疫維持に有効

新玉ねぎ
硫化アリル(血液サラサラ作用)・カリウム(むくみ予防)
→辛みが少なく水分が多いのが特徴で、血流改善やむくみ予防につながります。

春キャベツ
胃粘膜保護・食物繊維
→胃腸の働きを助け、食欲低下時にもおすすめ。食欲が落ちた時にも食べやすい野菜です。

アスパラガス
アスパラギン酸(疲労回復)・葉酸
→代謝促進や貧血予防、疲労回復に役立ちます。

春は体調を崩しやすい季節ですが、旬の春野菜は体を整える強い味方です。季節を感じる食事は食欲刺激や生活リズムの安定にもつながります。日々の食事に春の食材を取り入れ、体の内側から整えていきましょう。

月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。

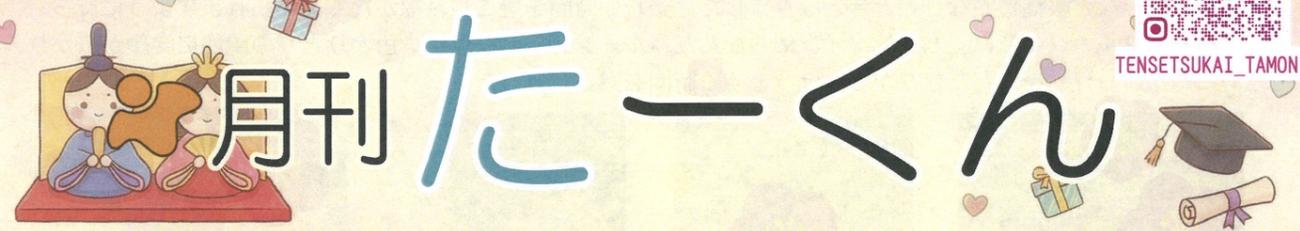
社会福祉法人 天摂会

2026年3月

Instagram
はじめました!



TENSETSUKEI_TAMON



2月3日に節分豆まきをしました。豆つかみゲームから始まり、鬼に変装した職員登場に皆さん大きな声で「鬼は〜外〜」と鬼退治をし、最後には鬼と一緒に記念撮影までして、とても楽しい1日となりました。
今年も健康で幸せに過ごせますように(∇^∇)



ハートフル多聞



社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
 多聞荘ショートステイセンター 多聞荘デイサービスセンター
 ケアハウスたもん荘 多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
 サービス付き高齢者向け住宅 小規模多機能型居宅介護
 ハートフル多聞キッズルーム ハートフル多聞スマイルキッズ
 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
 ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
 ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250
 グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
 盲養護老人ホーム備前多聞荘 特別養護老人ホーム備前多聞荘
 備前多聞荘ショートステイセンター 備前多聞荘訪問介護 備前多聞荘相談支援事業所



グループホーム ハートフル多聞

節分行事を行い、「鬼は外、福は内」と豆まきで鬼退治をしました♪赤鬼・青鬼と一緒に記念撮影も行い、笑顔や驚きなど表情豊かなひとときとなりました。楽しい時間を過ごし、福がたくさん訪れますように☆
 ハートフルカフェでは、バレンタインにちなんだバルーンアートを見学♪色とりどりの風船に笑顔が広がり、あたたかいお汁粉をいただきながら、ほっとする時間を過ごしましたへへ



盲養護老人ホーム備前多聞荘

2月10日に、お誕生日会を行い、皆さんから2月の誕生日の方々に、お祝いの歌が贈られました。その後、誕生日の方々がそれぞれ選ばれたケーキやエクレアをととても嬉しそうに、普段よりも口を大きく開けて食べられていました。皆さん「美味しかったよ」「久しぶりにケーキを食べた」「甘くて美味しかった」等言われ、お誕生日会を楽しまれていました。



ケアハウス たもん



バレンタインにちなんでチョコフォンデュ会を開催しました。
 甘いチョコレートに果物やお菓子をくぐらせ、笑顔あふれるひとときとなりました(´ω`)
 一番人気はマシュマロでした♡
 「おいしいね」と会話も弾み、楽しい時間を過ごしました♪



山陽多聞荘 デイサービスセンター



今年もやってきました「鬼は外 福は内」山陽多聞荘の赤鬼と青鬼たちです。この鬼たち怖そうに見えてノリが良く、とてもフレンドリーなんです。なので皆さんニコニコ笑顔。「はいチーズ」ではなく「おにー」で記念撮影しました。

多聞荘 デイサービスセンター



2月3日は節分という事でレクリエーションを実施しました(^^)/
 鬼の姿をした職員がそれぞれ「かご」を背中にしょって、豆の変わりに球を入れていただき、♪福入れ競争♪を行いました(^^♪
 皆様にも福が来ますよう職員一同願っております(*^-^*)



特別養護老人ホーム備前多聞荘



2月に節分のイベントを行いました。「鬼は外、福は内」の掛け声と共に、鬼に扮する職員に向かって思いきり豆をぶつけました！鬼は「力いっぱい投げられて痛かったです」と涙目で退散していきました。災いを払って、今年も一年皆さんが健康に過ごせますように祈っております♡

