

# ウエルデイ便り 令和6年 3月号

〒809-0018  
福岡県中間市通谷 1 丁目36番3号  
TEL : 093 (244) 1793 FAX : 093 (244) 4705

ご相談などございましたらお電話ください!!



※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。



## 献立 & 行事予定



日	月	火	水	木	金 1	土 2
<b>理美容 3月1日(金)</b> ※要予約 理美容は原則第一金曜日となります					<b>ひな祭り</b> ちらし寿司 ぶり大根・すまし汁 茄子の鍋しぎ ひな祭りゼリー	無人島上陸ゲーム 豚丼 筍と山菜の煮物 赤だし デザート
3	4	5	6	7	8	9
<b>お休み</b> ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 南瓜のバター醤油煮 味噌汁 デザート	<b>袋詰めゲーム</b> ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜ときくらげの辛子和え すまし汁 デザート	<b>輪投げ</b> ごはん 太麺うどん シューマイ デザート	<b>カラオケ</b> ごはん 魚の明太マヨ焼き 胡瓜と昆布の和え物 味噌汁 デザート	<b>ギリギリキック</b> ごはん 鶏肉の甘辛煮 野菜とあさりのソテー すまし汁 デザート	<b>ボール落とし</b> ごはん 鶏肉の甘辛煮 野菜とあさりのソテー すまし汁 デザート	<b>言葉の階段</b> ごはん 煮魚 大根のかにあんかけ 味噌汁 デザート
10	11	12	13	14	15	16
<b>お休み</b> ごはん 焼うどん がんもの煮物 味噌汁 デザート	<b>カラオケ</b> ごはん 焼うどん がんもの煮物 味噌汁 デザート	<b>洗濯ばさみゲーム</b> ごはん 白身魚の菜種焼き 大根の柚子サラダ 味噌汁 デザート	<b>魚釣りゲーム</b> ごはん ハンバーグデミソース スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	<b>コップとぼし</b> ごはん 魚の天ぶら梅ソース 枝豆腐 すまし汁 デザート	<b>カラオケ</b> 焼き鳥丼風 ひじきと大豆の煮物 赤だし デザート	<b>ポケットボール</b> ごはん 魚の沢煮 里芋の田楽 すまし汁 デザート
17	18	19	20	21	22	23
<b>お休み</b> ごはん 魚の味噌焼き 鶏レバーの煮物 すまし汁 デザート	<b>コップつみつきゲーム</b> ごはん 魚の味噌焼き 鶏レバーの煮物 すまし汁 デザート	<b>パックDEタワー</b> ごはん かき揚げうどん 一口がんもとフキの煮物 デザート	<b>お休み</b> ごはん 鶏肉の生醤油焼 南瓜のいとこ煮 味噌汁 デザート	<b>カラオケ</b> ごはん 鶏肉の生醤油焼 南瓜のいとこ煮 味噌汁 デザート	<b>工作(カレンダー)</b> ごはん 麻婆茄子 青梗菜と干しエビの煮浸し すまし汁 デザート	<b>キャップでポンポン</b> ビーフカレー トマトと野菜のサラダ コンソメスープ デザート
24	25	26	27	28	29	30
<b>お休み</b> ごはん 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁 デザート	<b>漢字脳トレ</b> ごはん 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁 デザート	<b>カラオケ</b> ごはん 魚のチリソース 里芋とイカの旨煮 味噌汁 デザート	<b>同じものさがし</b> ごはん 山菜そば 厚揚げのきのこあん デザート	<b>まがいがい探し</b> ごはん 魚の幽庵焼き 茄子と干しエビの旨煮 すまし汁 デザート	<b>点つなぎ</b> ごはん 鶏肉のクリーム煮 オクラとはんぺんの和え物 味噌汁 デザート	<b>カラオケ</b> ごはん 魚の煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 デザート
31						

※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

### 黄砂や花粉の飛散に注意しよう!

3月～5月は黄砂の飛来が多く、その影響で呼吸器や循環器の疾患の症状が悪化する場合があります。また、花粉が飛散する時期でもあるため、黄砂や花粉を寄せ付けないように、しっかりと対策を行いましょう。

#### 黄砂・花粉対策

##### マスク・帽子などを着用する

外出する際は、マスク・つばの広い帽子、黄砂や花粉を防ぐカバーの付いたメガネなどを着用する



##### 帰宅時は黄砂や花粉を払う

帰宅時は、黄砂や花粉を上から下(頭→胴体→足)へ払い落してから家の中に入る



##### 手洗い・うがい・洗顔をする

帰宅後は、手洗い・うがい・洗顔をして、顔や手についた黄砂や花粉を落とす



##### 飛散情報をチェックする

黄砂や花粉の飛散情報を確認し、飛散量が多い日はできるだけ外出を控える

