



つくしんぼだよりはホームページ (URL <http://www.tsukushinbo.net>) でもご覧いただけます。

立春も過ぎて日に日に陽射しが明るく長くなってきています。つくしんぼの梅の花もすっかり色づき、春の訪れを感じさせます。

今年は暖冬と言われただけあり、雪もあまり見ることなく、落ち着いた陽気が続きましたが、寒風が吹くことも多く、寒暖差に負けない身体作りや、体調管理には十分に配慮を行っております。皆さまもお身体を労わって、健康にお過ごしください。

## 粟穂稗穂



アーポーハーポー  
今年も粟棒稗棒をご利用皆様のご協力で作り上げる事が出来ました。時代の変化で又ルデの木はありませんでしたが、代用の木で楽しみながら立派なアーポーハーポーになり、今年の五穀豊穰を祈りました。



## 体操

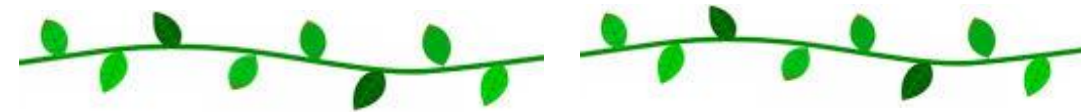
寒さが続いていましたが、ほんの少し晴れ間が覗いた際に、外に出て日光浴、体操、軽いおやつを頂き、一刻を楽しみました。





# 近隣散策

暮れから年始にかけては風が強く、なかなか外出できませんでしたが、やっとつくしんぼの周辺を散策しました。野菜の直売所では、やはり元主婦というところもあり、皆さま関心を持って立ち止まっておられました。その後公園で集合写真。「ハイチーズ」!!



## 日曜デイサービス&特別レクリエーション



つくしんぼでは、より皆さまにお楽しみいただけるイベントを考えております。



♪ 3月14日(土) 奈良北オカリナクラブによるコンサート  
奈良北オカリナクラブによるコンサートが開催されます!  
心安らく音色に耳を傾けてみませんか?



🌸 4月 お花見  
草木も薫る緑山へ、お弁当を持って散策に出かけます!  
花々を愛でるもよし、花より団子もよし。皆さまはどちらですか?



♪ 6月7日(日) リジョイスハーモニー  
**元劇団四季**によるコンサート  
大好評を博したリジョイスハーモニー、元劇団四季の皆さまによるコンサートが開催されます!ドラマチックな演戯と心地よい歌声をぜひご堪能ください!

好評の麻雀、ヨガ体操、歌の会も実施します。  
皆さまのご参加をお待ちしています!

※ お写真の掲載にあたり、差し控えたい等のご要望がございましたら、  
お手数ですが事務部までご連絡をいただきますよう、お願い申し上げます。