



4月8日・9日・10日にお花見を行いました。と言っても、新型コロナウイルスの流行に気の抜けない日々です。そこで、テイケアホールに手作りの桜を飾って鑑賞しながら楽しい時間を過ごしました。お花見御膳にみなさまの表情はとても明るく、桜の花のような笑顔がたくさん咲きました。



## セルフサンドのおやつ

3色のあんこを用意してどら焼きを作って食べました。桜茶を添えて♪



## 水分補給をしましょう

朝夕は少し肌寒く感じる日もありますが、日中は夏の暑さまで気温が上昇しています。熱中症や脱水症に注意しましょう。

水分補給のタイミングを決めることをお勧めします  
(朝起きた時・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝前など)



高齢者の熱中症には周りの人も気を付けて!



プランターには、カモミールの花が満開です。黄色い芯に白い花びらをつけた小さな可愛らしいカモミールの花言葉は『逆境に耐える』『苦難の中の力』です。新型コロナウイルスの影響で何かと大変ですが、もうしばらくの辛抱と信じて気をゆるめずに過ごしていきましょう。