



桜の開花も、もうすぐです！

4月となり、新年度の始まりですね。今年は、6日が満開の予想日となっており、ちょうど入学式の頃に、きれいな桜が見られそうです。花乃舎でもお花見に出掛ける予定です、皆様お楽しみに！

4月の予定

★落語（春の演芸会）（8日）

落語を披露していただきます！

★大正琴演奏会（26日）

一步会の皆様が、大正琴の演奏会を開催します！

★お花見（日にち未定）

山崎川沿いへ桜のお花見に出掛けます！

★お誕生日会（日にち未定）

4月のお誕生日の皆さんをお祝いします

★外食会（日にち未定）

昼食を食べにお出掛けします（希望者のみ）

★その他、公園散策など予定しています

これはだれ??

- ・明治34年生まれ
- ・学習院初等科で乃木大将から厳格な教育を受けられました



今月のお誕生日

- 7日 S.Mさん（誕生石：真珠）
20日 Y.Yさん（誕生石：ひすい）
22日 K.Hさん（誕生石：カメオ）
24日 H.Nさん（誕生石：クンツァイト）

おめでとうございます！

先月の出来事

喫茶店でお茶とおやつを楽しみました

ドリンクを頼むとホットケーキ等がサービスになる喫茶店へお出掛けし、お茶の時間を楽しみました！雰囲気の良いお店で、ゆっくりお喋りを楽しみました。



暮らしのワンポイント

たんぱく質とアミノ酸

たんぱく質は、身体の筋肉、皮膚、爪、血液などを作る働きをしています、たんぱく質を作るのは約20種類のアミノ酸で、その中の9種類は体内で合成出来ず、食事から摂らなければいけません。

このアミノ酸のことを「必須アミノ酸」と言い、必須アミノ酸を効率よく摂取できる代表的な食品が、卵です。

卵にはビタミンCを除くほぼ全ての栄養素が含まれているので、ビタミンCを多く含む、小松菜やジャガ芋を使った卵とじはお勧めメニューです。

1日1コを目安に、卵を食べると良いですよ！食欲が無い時の栄養摂取にも、お勧めです。

クイズの答え：昭和天皇