

こんにちは！！

令和8年 4号

北園デイサービスです！！

釧路も雪が大分とけ、山菜が食べたくなる季節になってきました！
なぜ、春になると山菜を食べたくなるのでしょうか？それは、体が山菜独自の苦みを欲しがるからとされているそうです。
冬の体は寒い時期に栄養を蓄えようとする働きがあり、脂肪が付きやすく、太りやすくなる為、暖かい春になると体は溜め込んだ脂肪を分解しようと、山菜が持つ独自の苦み＝抗酸化力の高いポリフェノールを欲するようになると言われていたようです。

さて、4月はお茶会を予定しております。お茶と美味しいお菓子を食べながら皆さんのお話を聞かせて下さい。



お



茶



会



手工芸



余暇活動

- ・手工芸 : 散歩 : 音楽鑑賞 :
 - 昔懐かし音楽映像 : 麻雀 : 将棋
- ※写真撮影の為、マスクを一度外していただいている場合がございます。

社会福祉法人 釧路啓生会

釧路北園啓生園 老人デイサービスセンター

TEL : 0154-55-5255

FAX : 0154-55-5251

担当 : 刀禰 ・ 伊藤