

陽寿苑だより

2025/2

城陽市奈島川原口 20 0774-55-1017

苑庭の梅が咲いています☆



2月。陽寿苑の苑庭にはピンクや紅白の梅の花が咲き乱れて、春の兆しに心が踊 ります。サークルや体操にお越しになった際には、どうぞお庭の方へも回って色 とりどりの梅の花をお楽しみください!

【お願い】陽寿苑では『お先にどうぞ』の精神で、自然と心と身体が動く、そん な心温まる場所でありたいと考えています。マナーの基本でもあり、自分の心の 状態が良いかどうかの指標にもなります。人には広い心で優しく接しましょう。

健康寿命を伸ばすには、バランスの整った食事!



毎週木・金はお惣 菜を販売していま す。安価で栄養満 点のおかずはすべ て手作りです。



2/26 (zk) ざるそば・茶碗蒸 し弁当 ボリューム満点☆ 大満足でしたⅠ

陽寿苑隣接の城陽作業所さんは、毎月2回、500円で特別弁当を作っていただい ています。無農薬の野菜を使い、薄味の手作り弁当は毎日いただきたい程です!



2/25(火)コグニサイズ

 $9:30\sim10:30$ / $13:00\sim14:00$ 毎月第4火曜に開催の陽寿苑名物・脳トレ 体操です。ラダーのステップは間違っても 脳トレになっているから大丈夫 来月は3/25です!





2/6(木)交通安全教室『ドラとも』

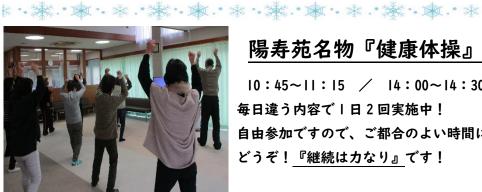
より長く、より安全に!安全に運転できる期間(運転寿命)を伸ばすた め、今回城陽市では初の開催の『ドラとも』には30人以上の参加があり ました。運転もベテランの皆さんですが、こういった機会に安全につい て見直すのは大変いいことですね。



2/12(水) リコーダーの会

10:00~11:00

毎月第 2 水曜に開催!季節の童謡や懐かしい 歌謡曲を毎月楽しく合奏しています。 楽譜が読めなくても大丈夫、一度のぞきにい らしてくださいね!



陽寿苑名物『健康体操』

 $10:45\sim11:15$ / $14:00\sim14:30$ 毎日違う内容で | 日2回実施中! 自由参加ですので、ご都合のよい時間に どうぞ!『継続は力なり』です!