

# 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 (水)  
ざるそば・茶碗蒸し弁当  
ボリューム満点☆  
大満足でした！

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

9:30~10:30 / 13:00~14:00

毎月第4火曜日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水曜日に開催！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』

10:45~11:15 / 14:00~14:30

毎日違う内容で1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！