



# サンサン たより

岐阜市・タワ-43  
3F サンサン情報

2026.3.1  
VOL.195 毎月1回発行

3月になると、少しずつ暖かくなってきますね！春の花と言えば、どんな花を思い浮かべますか？菜の花、ガーベラ、パンジー、チューリップ、アネモネ、桜…等、色々な花が咲き始めますね。花を見ていると、癒され、心がほっこりしますね。皆さんも、色々な花を見て、癒され、皆さんなりに春を楽しんで下さいね！

サンビレッジ岐阜  
HPはこちらから



〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F  
社会福祉法人 新生会 サンサントウン事務局  
TEL 058-266-4333 FAX 058-266-4334

## 2月18日(水)健康講座



今回は、利用者さんと一緒にあんぱんとロールパンを作り、焼き立てのパンをお持ち帰りいただきました。皆さん最初は「難しそう」とおっしゃっていましたが、いざ始めると積極的に取り組み、個性あふれるパンが焼きあがりました。

「機会があれば、またやってほしい」という声もいただき、和やかなひと時となりました。ご参加いただき、ありがとうございました。(サンビレッジフーズ 浦野)



## サンビレッジフーズよりお知らせ

サンビレッジフーズで作ったお惣菜を、3階新生会窓口で販売しております!!



販売日時：月曜日・水曜日・金曜日(週3回)  
16:30~売り切れ次第終了  
金額：1パック 250円

※ R8.4月より1パック300円に価格を改定させていただきますので、宜しくお願い致します。

3月のお惣菜おすすめ!!

3/6(金) アスパラとベーコンのオムレツ  
3/13(金) ポテトとベーコンのグラタン  
3/25(水) たけのこの木の芽味噌



夕飯の一品にいかがでしょうか？皆様のお越しをお待ちしております。季節の行事食をはじめとした、通常以外の惣菜も販売してまいります。

3月19日「おはぎ」の販売をします。詳しくは、チラシをご覧ください。



## 今月の事業所紹介 NO.51

### シティタワー・リハビリサロンA

こんにちは。リハビリサロンAの理学療法士の堀です。少しずつ暖かい日が増え、身体を動かしやすい季節になってきました。今回は、頭と体を同時に動かす体操をご紹介します。考えながら身体を動かすことで、脳への刺激になり、転倒予防につながります。ぜひ、自宅でも楽しみながら取り組んでみてください。(理学療法士 堀)



## 足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。

きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、トマト、レタス、キャベツ...



## 3月16日(月)健康講座

### 『体組成計でわかる 身体のチェック』

体組成計の機器を使用し、身体の筋肉量や筋肉バランスを知ることができます。ご自身の体の状態を知る良い機会に、ぜひご参加ください!

日時：3月16日(月) 13:30~14:00  
場所：3階 まなびる一む  
参加費：100円(ドリンク付き)  
担当：シティタワー・リハビリサロンA



皆さん、気軽にご参加下さい!!



## サンサンひろばギャラリー



2月は、小学生のお仕事体験の写真が展示されておりました。3月は、「リハビリサロン・みっけのおうちの作品」が、展示されます。

ぜひ、見に来て下さいね!

