



「花まちさんぽ 2025 春」
3/29(土) 10時スタート

🌸 参道入り口花壇、桜鑑賞 🌸

◆地域の皆さまが、東神奈川エリアの散策に来てくださいます。孝道山～高校花壇～ニッ谷公園～済生会～東神奈川駅 地域連携事業です！

主催：花まちプロジェクト



「花まつり子ども大会」
3/30(土) 11時～12時

🌸 押し花キーホルダー作り担当 🌸

◆2部・子どもまつり(工作・レクリエーション) 大黒堂会館2階大広間 お釈迦さまのお誕生をお祝いし、その後「子どもまつり」を開催します。 主催：孝道山花まつり実行委員会

春の食養生と薬膳のご紹介



春は厳しい寒さから徐々に温かくなり、動物たちは冬眠から目覚め、木々が芽を出す季節。体内の「肝」も春に活性化し、冬の間体中に溜め込んだ老廃物や脂肪などをデトックス（解毒）するためにフル稼働します。しかし、「肝」が疲れると自律神経が乱れ、様々なトラブルが現れるので「肝」に必要な栄養を補い、養うことが大切です。春の食養生をご紹介します。

食材 旬の魚介類（アサリ、カキ、ハマグリ、イカなど）、旬の芽吹くもの（たけのこ・菜の花・たらの芽・ふき・ふきのとうなど）を食べましょう。

味覚 春のスーパーには柑橘系フルーツがいっぱい。「肝」が好む「酸味」を食事に取り入れましょう。紅茶をレモンティーにする、フライ、サラダにレモンをかける。取り過ぎにはご注意ください。

生活習慣 ①少し厚着を意識しましょう。気温の変化も激しいので、薄着をするとカゼをひきます。②体を動かしましょう。新陳代謝が高まるこの時期に、少し早起きして太陽を浴び、体を動かすことでストレスを発散し、老廃物のデトックスを助けます。

薬膳料理のおすすめ

竹の子人參玉子煮物



竹の子ピーマン炒め



竹の子炊き込みご飯



☆薬膳アドバイザー・福島鳳林 『薬膳アドバイザー養成講座テキスト』参考

3月ほっとサロンのお知らせ 場所：マイトリーヘルプサービス室

	粘土フラワー	絵手紙	押し花	パステル画
日時	3/10(月)13時～15時	3/15(土)13時～15時	3/25(火)13時～15時	3/28(金)13時～15時
テーマ	好きな作品を作ろう	春の花	抜き台紙カード	A5用紙に描く
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	西村久美江さん	太田慶子さん
資料代	600円	600円	1500円	600円
参考作品				

