

植木鉢
OK!

初めてでも
かんたん!

花・野菜を 育てよう

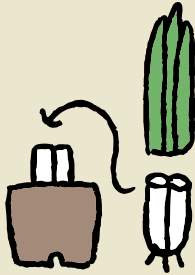
ほうれんそう
3月
種まき

害虫がつきにくい
葉物野菜です
種まきから1〜2ヶ月で
収穫できます



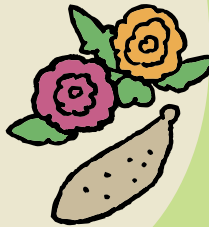
青ねぎ
3月
苗植え

青い部分を食べたあと
根のついた白い部分を
土に植えます



ダリア
3月
球根植え

ひと鉢に球根をひとつ
日当たりと風通しのいい
ところに植え付けます



ペチュニア
3月
苗植え

病気の原因になる
泥はねを防ぐため
高いところに
鉢を置きます



3〜5月
から始める
花・野菜

はつかだいこん
4月
種まき

種まきから1〜2ヶ月で
収穫できます



**ピーマン
なす
ししとう**
5月
苗植え

水はけのいい土で
水やり多めで育てます
土の中に水がたまる
と根腐れするので注意



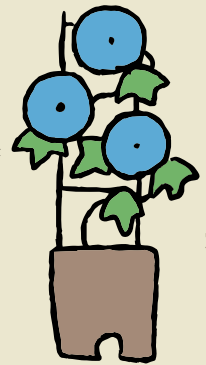
ミニトマト
5月
苗植え

背丈を超えて育つので
大きめの鉢に植えます
背が高くなったら
支柱で支えます

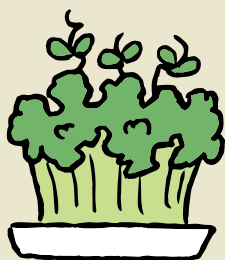


あさがお
5月
種まき

つるを巻きつけるための
支柱を立てておきます



※ピーマン・なす・ししとう・トマト・じゃがいもなどナス科の植物は、連作障害を避けるため、同じ場所に続けて植えないようにします



家で
育てられます

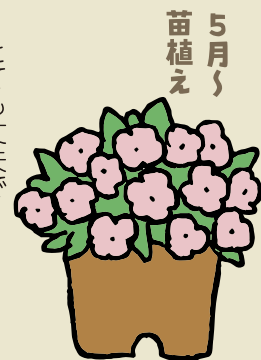
植木鉢
いらす

とうみょう
豆苗



葉と茎を刈り取って食べたあと、根を水にひたしておくと
1週間〜10日ほどで新しい芽が生えて収穫できます。

とても丈夫で
くり返し咲きます
日当たりと風通しの
いい場所で育てます





ひなまつりの飾りを作りました



バレンタインにハート型の小物入れ作り



● ● ● \ ボールでエアホッケーゲーム / ● ● ●



デイサービス
結
だより

節分の日
「豆」と書いた
風船でパレーボール

えらい寒い日が続きましたね。そして冬のオリンピックも終わりました。
冬のスポーツというとワタシも若いころ、スキーとスケートによく行きました。まだスノーボードが人気になるずっと前のことです。車で雪道を延々走ってスキー場にとどり着き、長蛇の列で延々とリフト待ちをしてやっと滑れるという、今思うと苦行にも近いモノでした。が当時はとても楽しかったですよ。



所長コラム オオブリタ 日記

常にも上を目指すワタシはとりあえずリフトに乗り継ぎ一番高いところに登ります。一番高いところはたいてい上級者コースであります。すごい急斜面となっております。そこをコケまくって雪まみれになりながら降りたりとか、怖すぎてスキーを担いで歩いて降りたりとかで中々カッコ悪いのであります。でも下にいた人たちにはあそこが一番上から滑ってきたのじゃと自慢げにいうのでありますな。ウソを言っているわけではありません。
スケートもさんざん練習してまして、ええカッコするためには最低限バックで滑れるようにならないといけません。

といけません。女子を含む大勢で行く前にこっそりと秘密の特訓をするわけですな。当時はスケート場が結構一杯ありまして、知ってる人に会わずに練習できるところがいくらでもあったのです。で、ある時その秘密の特訓中に無理なことをした結果、なんと顔面から着氷してこめかみを負傷したのですな。まさに流血で氷の上には血が広がります。すぐに医務室で手当てをしてもらい、包帯を巻いた痛ましい姿で懲りずにまた練習を続けます。リンクにはワタシの血で赤くなっているところがあり、それを横目で見ながら黙々とまた練習を続けるのです。まさに血のにじむ努力をしているわけですな。その時の傷跡が左の眉毛の端に残っておりまして、スケート競技などを見るたびにそっと触って当時の記憶を蘇らせて懐かしんでおります。

余談ですが、右眉の端にはボウリングをしているときに流血した傷跡が残り、両肘と両膝にはバイクで転んで流血した時の傷跡が残っております。いろいろな血のにじむ努力をしてきたのですな。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

3月号 2022年3月1日発行 第123号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる