



# コミュニティヘルスケアせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」

# せいらん便り



2026年

新緑がまぶしく、風薫る頃となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。穏やかな日差しに包まれ、外を歩くのが気持ちの良い季節ですね♪

今月も笑顔あふれるコミュニティヘルスケアせいらんで、季節を感じながら元気に過ごしていきましょう😊🎵

## ☆ こどもの日 ☆



5月5日は【こどもの日】ということで、大場内科さくら保育園の園児たちと交流会を行いました!

子どもたちの元気いっぱいの姿を見て、みなさんからは自然と笑顔があふれていました✨

最後には、子どもたちへお菓子のプレゼント🍪

とても嬉しそうに受け取ってくれました♪

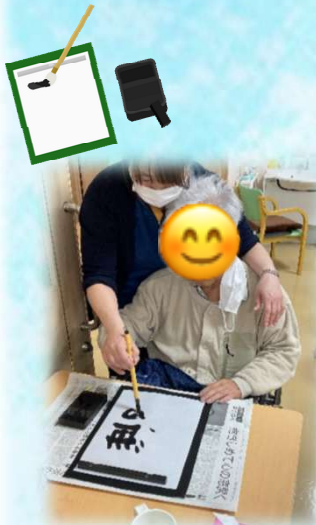
また次の機会も楽しみですね😊



## ☆ レクリエーション ☆

### ☆書道レク☆

「何て書こうかな・・・?」  
季節を感じれる言葉や、書きたい言葉をみなさんそれぞれで🍌  
とても集中して取り組まれていました!



### ☆おやつレク☆

今回のおやつ作りは『どら焼き』です😊  
抹茶味とココア味の2種類♡  
あんこやホイップクリームをはさんでオリジナルどら焼きの完成です✨  
いつもとひと味違った♡手作りおやつ♡  
とても美味しくできました!!



### ☆輪投げ飛ばし☆

ドーナツ型の輪っかを、棒を使ってスイングし、カゴに入れる競技です。  
腕や手首をしっかりと動かしながら、みなさん真剣な表情で挑戦されていました!  
細い棒で小さい輪っかを狙うのがなかなかの難しさ…。  
ですが、みなさんコツを掴んで、次々とカゴに入れていましたね😊  
ナイスショット!!



出来上がり♡



医療法人青藍会  
コミュニティ



ヘルスケアせいらん  
水戸市酒門町268-2  
TEL:029-350-5313