



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

爽やかな新緑の季節となりました。今年は例年より早く桜が開花しましたが、残念ながら今年もコロナウイルスの影響でお花見行事は中止となりました。皆様には施設の桜を楽しんで頂きました。

この時期農家にとっては一年中で最も忙しい時期ですが、稲や野菜が順調に生育するためにも安定した穏やかな天候が続いてほしいものです。これからもしばらくは寒暖の差が大きい日があると思いますが、体調管理に注意しながら「春」を満喫しましょう。

## 今月の目標! 春を楽しみましょう!

初夏の陽気だったり、肌寒くて何となく暖房が恋しい日があったりと気温の変化に体が思うようについていかず、どの服を着たら良いのか悩む季節です。次の2つのポイントに注意して体調を維持していきましょう。

### 1. 衣類・寝具の調節

真冬のような厚着をしていませんか? 寒いからといって安易に電気毛布などに頼っていませんか? 気温の変化に合わせて衣類や寝具をこまめに調節して対応しましょう。

### 2. 栄養・休養・睡眠・適度な運動

栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとって免疫力を高め、適度な運動で筋力の低下を防ぎましょう。

### ・外気浴の効果

- ① ビタミンDを体内で作る → 骨を強くし免疫力を高める作用があり、病気になりにくくなります。
- ② 体内時計を正確にする → 人の体内時計は一日25時間に設定されています。この1時間の差は、日に当たると自然に正常な時間に戻ります。

⑨ 直接日光に当たるのは、1日15分程度にしておきましょう。



## 活動の様子



天気の良い日には、庭に出て外気浴をしたり綺麗に咲いた花と一緒に写真を撮りました。また、畑にはじゃが芋を植えて頂きました。収穫が楽しみです。ね♪





## 4月お楽しみ会報告

# おしゃれマイハンガー作り

4月15日(木)~17日(土)のお楽しみ会で「おしゃれハンガー」作りを行いました。  
ハンガーに毛糸を巻いて、桜の花とリボンをつけました。  
可愛いハンガーが出来上がりましたね!ぜひご自宅でご活用ください♡



## 5月の行事予定

5月11日(火)~5月13日(木)の3日間お楽しみ会を行います。  
今回は「6月のカレンダー作り」です。お楽しみに!

