



〒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

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、今年は彼岸を過ぎても寒暖の差が大きく天候が安定しません。関東地方ではすでに桜が開花していますが、三条市内の桜の開花はもう少し先になりそうです。4月の半ば頃にはお花見ドライブを計画していますので、ちょうど良く満開になるといいですね。

こころつくしの花壇でも花々がたくさん芽を出しています。やわらかな日差しの中で、きれいな花見ることができる日が待ち遠しいです。

今月の目標 免疫力を上げよう！！



免疫を上げる方法

① 適度な運動や入浴



代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることにつながります。体温が1℃下がると免疫力が30%下がり、1℃上がると5～6倍上がると言われています。少し汗をかくくらいの運動や、40℃くらいのお風呂に入ってみましょう。

② 栄養バランスのとれた食事



食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。腸内には全体の6～7割の免疫細胞が存在するほか、多数の善玉菌、悪玉菌も存在しています。善玉菌は免疫細胞と協力して悪玉菌の侵入・増殖を防ぎます。

③ 質のよい睡眠



睡眠中は心も体も緊張から解放されてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。

④ ストレスをためない



笑顔は免疫細胞を活性化！！

免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。作り笑いでも免疫が高まると言われていますので、ストレスがたまっていたり体調が悪く、心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみてくださいね。

3月お楽しみ会報告



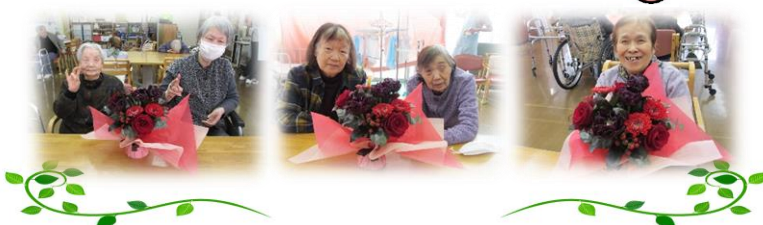
3月2日から4日の3日間、ひな祭りお楽しみ会を行いました。今回は「肉まん」作りです。材料をこねて中に焼売を入れて包み、ホットプレートで蒸したら出来上がり！蒸し上がるまでの間、ひな祭りにちなんだクイズに挑戦したり、ひな祭りの昔話をご覧くださいました。

出来立てのアツアツの肉まんを「美味しいー♡」と皆さんペロリと完食されていました。



お花を頂きました

きれいな花を前にとすると自然と笑顔になります 😊



4月の行事予定

4月11日(月)から16日(土)まで、お花見ドライブに出かける予定です。満開の桜が見れるといいですね♪