

こんにちわ。ひじいろの翔です。
最近寒暖差が激しくなかなか桜も咲きません
でしたが、4月に入つて温かくなり桜が
満開となりました。皆様は花見をして楽しく
過ごされましたでしょうか？

さて、先月3月1日に雛祭り行事の一環として、パフューム

作りを行いました。
各階で行われ、「甘くて美味しかったー」と喜んで
召し上がられました。



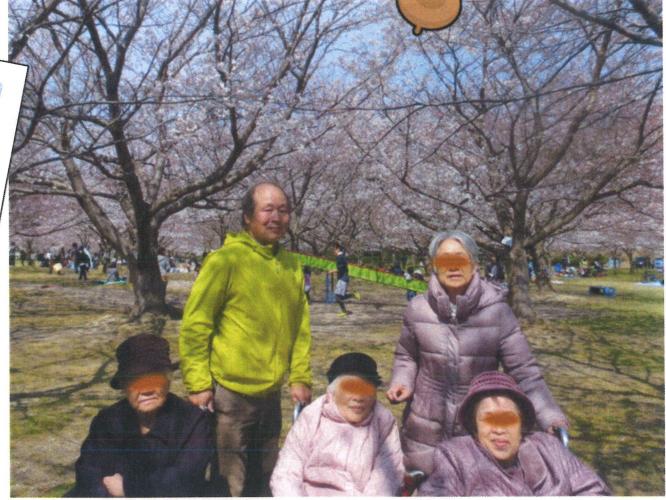
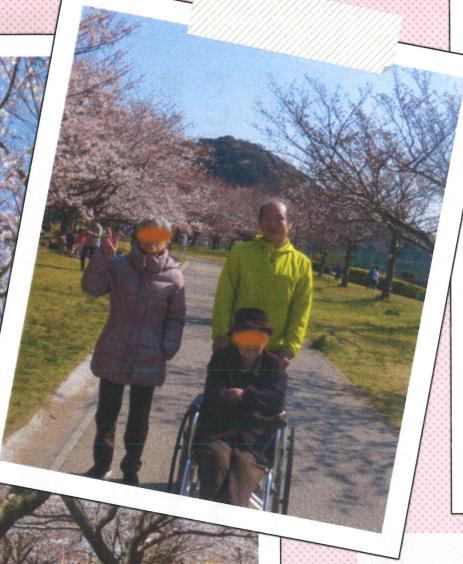
SYO

ひじいろも新聞



女性利用者様はお化粧をされ、お雛様気分を味わいました。「久しぶりにお化粧してもらえて凄く若返ったよー。たまにはお化粧して外に出てみたいね」と喜んでおられました。





4月3日にグループホームの皆様で向島に寒桜を見学に行ってきました。綺麗に咲いた寒桜に「凄いねー。こんな綺麗な桜素晴らしい！」など、喜んでおられました。向島は3月17日蓬莱祭があり、テレビでも放送されたほどの全国では有名な観光スポットとなっています。

プロ野球が開幕！

春の選抜大会は、愛知県の東邦高校が平成最後の優勝となりました。

3月29日にはプロ野球のシーズンが開幕され、セリーグもパリーグも戦力が整いどこが抜け出すかわかりません。果たしてロケットスタートをするのはどのチームか！？今からどこが優勝するのか、とても楽しみです。

そして、日本と大リーグでも活躍したイチロー選手が引退をされました。数々の記録を打ち立ててきたので寂しいです。28年間お疲れ様でした。感動をありがとうございました。

①生活のリズムを整える。
ポイントとなる時間は、「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。「これらの時間を毎日なるべく同じ時間になると心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事を摂る。
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。旬のものは栄養も豊かでおススメです。また、疲労回復や緊張緩和による食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはショウギクが効果的と言われています。

③休日には何もしない。
のんびりした時間も必要です。プライベートもぜひ過ごさないより気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調節をしっかりと。
気温が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

社会福祉法人勝縁福祉会

特別養護老人ホームひごろもそう
ショートステイひごろもそう
グループホームひごろもそう

三択クイズ答え：③クマリン

桜の葉には「クマリン」という毒を持っています。雨水によって地面に流れ落ち、毒を散布させて周りの植物を殺してしまうため、桜の木の下には雑草があまり育たないそうです。ちなみに桜餅の香りは塩漬けにより発せられるクマリンの香りです。適量なら人体にはそう強い影響はないので安心して食べてくださいね。

〒747-0833

山口県防府市大字浜方8番地1

TEL: 0835-28-7706

FAX: 0835-28-7726

MAIL: higoromo@cronos.ocn.ne.jp

HP: <http://www.higoromo.jp/>

今月のテーマ「ストレス」



春は、気候はもわろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「環境の変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができますが、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

○こんな時は、ゆっくりしてみましょう。

- ・不安や心配が頭から離れない時。
- ・だるさが続き疲れやすい時。
- ・何事にも興味がわからず樂しくない時。
- ・食欲不振、または過食してしまった時。
- ・物事に集中できず、生活や仕事でミスが多い時。
- など

○心のバランスの整え方。

①生活のリズムを整える。

ポイントとなる時間は、「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。「これらの時間を毎日なるべく同じ時間になると心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事を摂る。

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。旬のものは栄養も豊かでおススメです。また、疲労回復や緊張緩和による食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはショウギクが効果的と言われています。

③休日には何もしない。

のんびりした時間も必要です。プライベートもぜひ過ごさないより気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調節をしっかりと。

気温が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

ひごろも豆知識