

NEW

自由空間通信

2023年

4月号

あれこれそれ

発行 自由空間
いわき市植田町中央 3-7-6
TEL 0246-84-7214
FAX 0246-84-7215
jiyukuukan@el-faro.or.jp
<https://www.el-faro.or.jp>

桜の開花



今年は、とても早い桜の開花でした！！

「早く見に行かないと散っちゃう！」という会話もありましたが、良い天気の日も多く皆、散歩をしながら桜を堪能できました♪



わが家より

<お楽しみメニュー>

鶏肉の唐揚げ

シューマイ

ウィンナー

彩り炊き合わせ

フルーツ

みそ汁



タケノコが入っていると、春を感じますね♪

5月の予定

ホコテンふれあいバザー 5月5日(金)

※雨の場合、中止になります

看護師より

「睡眠に、春の天気と関係する」

春は天気が変わりやすく、朝、着る服に悩むことが多いです。汗ばむ程に、暖かい日があり、雨や風が強い日もあり気温差があります。

この寒暖差で気が付かないうちに体に負担をかけ、自律神経のバランスが崩れて眠りが浅くなります。質の良い眠りのコツは…

- ① 牛乳を飲む。牛乳に含まれる必須アミノ酸が睡眠ホルモンのメラトニンの生成を促し良く眠れる(コップ一杯)
- ② 湯船に浸かる。入浴して体温を上げると、その後、体温が下がる時に眠気が高まります。

G.W が近付いてきました。引き続き感染対策をしながら、元気にお過ごし下さい。