



～梅見学～



たから新聞



みんなでドライブ♪
梅の花がきれいでした☆

本格的に暖かくなり、桜も見ごろを迎える時期になりました🌸
4月は新生活の始まりという事で、どこかそわそわと落ち着かない気持ちになりますが、新たなスタートを皆様と明るい気持ちで迎えられればと思います☆
さて、たからセンターでは3月に敷島公園に梅の花見に出かけました！
赤や白など色あざやかに咲く梅を皆さんで眺めながら、春のおとずれを肌で感じました☆

4月

2022年3月25日
～第73号～
共立介護福祉
センターたから
〒400-0034
甲府市宝 1-4-16
デイサービス
TEL: 223-8102
ショートステイ
TEL: 223-8103



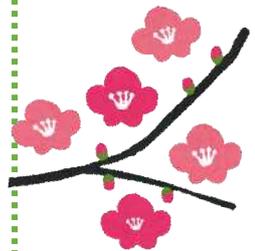
～ひな祭り～



もくもくと作品を
作成中！！



たからのお内裏様とお雛様(〇)
ばっちり決まっています！



～共立介護福祉センターたから ホームページのお知らせ～

当法人のホームページリニューアルに伴い、各事業所でブログをはじめました。日常の様子やセンターでの取り組みなどお伝えしておりますのでぜひご覧ください。



左のバーコードを読み取るか URL を直接入力してアクセスしてください

<https://ykf.or.jp/>

やまなし勤労者福祉会



春の寒暖差に注意！

春は「**身体がだるい**」「**イライラする**」「**やる気が出ない**」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

そこで今回は『自律神経』に関するお話です。

自律神経を整えるために！！

- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる。

休日でもできるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。また、朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。

- ・自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。

ビタミンC・・・みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類

ビタミンA・・・緑黄色野菜(人参など)、卵、レバー

ビタミンE・・・ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド

カルシウム・・・乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど

- ・良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温める／アロマオイルでマッサージをする／ハーブティーを飲む／音楽を聴くなど、リラックスできる工夫をとりいれてみましょう。

- ・体温調節ができる服装を心掛ける。

簡単」に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。

- ・ストレスを解消させる。

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。

自律神経を整えるのに役立つ栄養成分

ビタミンB群

豚肉、うなぎ、枝豆 など

亜鉛

牡蠣、ごま、アーモンド など

マグネシウム

油揚げ、豆腐、きなこ、そば など

鉄

レバー、ほうれん草、あさり、大根の葉 など

