

# 梅見学



デイサービスでは梅見学に、不老園へ出かけました。  
不老園の道のりは険しかったですが、登り切った先にはとても素晴らしい  
景色が広がっていました。富士山と梅の景色は絶景でした▲



# ひなまつり



# たから新聞

## 4月

2023年3月25日  
～第85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

3月のひな祭りにちなんでショートステイでは菱餅のせゲームを行いました。  
菱餅に見立てた板を崩さない様に慎重に重ねていき、楽しみながら指先のリハビリに  
なります。終わった後には「難しかったね～」とお話されていました。  
また、デイサービスでは紙コップでひな人形を作成しました。みなさん丁寧に色を塗  
ってください、完成品はたからセンターの玄関に飾らせて頂きました。



## 共立介護福祉センターたから

ホームページで**ブログ**を掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。  
右のQRコードを読み取るか  
[やまなし勤労者福祉会]で検索！





# 春は自律神経の乱れに注意！

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』に関するお話しです。

## 自律神経を整えるために

自律神経を整えるため、次の事に気を付けてみましょう。

- ・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。