

令和6年4月号

Hello!ふぁみりいだより

3月後半は肌寒い日が続き、東京の桜開花日は大幅にずれこみました。ここ数年は3月中頃に咲き始め、3月末には満開となっていました。今年も入学式の頃に丁度、満開を迎えそうですね。

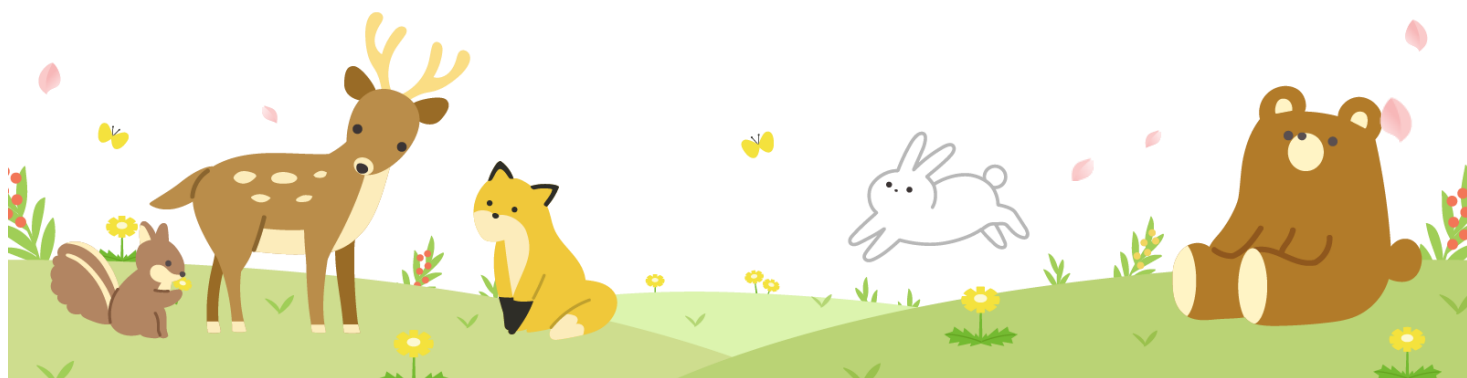
急激な気温変化で暖かいを通り越して暑い日が続いていますが、そんな時に気を付けたい「4月病」や「春バテ」という言葉をご存知でしょうか。

体がだるい、やる気が出ない、目覚めが悪い、イライラする、昼間に眠くなる、夜眠れないなどの症状があったらもしかしたら、「春バテ」しているかもしれません。

春は気圧の変化や寒暖差が大きく自律神経が乱れが要因の一つと言われています。

規則正しく3食をしっかり食べたり、起床時にコップ一杯の水を飲むことで腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流もよくなります。

「春バテ」にならないように気を付けて過ごしていきましょう！



ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。

配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-31-10
FLAT MELS 1階
TEL 03-6279-3460 FAX 03-6279-3461

2024年3月の活動報告 ひな祭り&桜の会



3月お誕生日の方
おめでとうございます

お誕生会
おめでとう!!