

# 下権現堂仮設便り

平成25年4月1日



皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。支援員の新沼、吉田です。

## 今月の予定

- ☆ 4月18日(木)11:00～ 仮設駐車場にて「おはなしころりん」様より本の配布が予定されております。
- ☆ 本年度より「カリタス大船渡」様によります、「お茶会」を月1回程度予定しております。



快適な睡眠  
のために



- 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をオン
- 日中元気はつらつが快適睡眠のバロメーター
- 短い昼寝でリフレッシュ
- 寝酒は厳禁！カフェイン・喫煙も注意
- 睡眠障害は専門医に相談

桜の花は、元気にさせるフェロモンを出すのだそうです。桜ももうじき咲きますね！たくさん吸収して気持ちよく過ごしたいですね！

良い睡眠をとって心も  
体も和らげて下さい！

