

# 下権現堂仮設便り

平成25年5月1日

きれいに咲いた桜の花も葉桜へと変わり、新緑が気持ちよい季節になりますが、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

- 5月 8日(水) カーネーションとかもめの玉子の配布  
5月13日(月) 健康相談 13:30~  
5月18日(土) マッサージ 時間はまだ未定ですが、分かり次第連絡致します



## 5月の休日当番医

3日	石倉クリニック	21-2525	広沢歯科医院	27-4310
4日	越喜来診療所	44-2103	越喜来歯科診療所	44-2143
5日	佐々木内科医院	27-2181	横沢歯科医院	46-3050
6日	地の森クリニック	27-1721	菅野歯科医院	46-2345
12日	菊田外科医院	26-4075	菊池歯科クリニック	26-2108
19日	大津小児科医院	27-2673	渡辺歯科クリニック	26-5100
26日	岩渕内科医院	26-5355	及川歯科医院	27-5582

受付時間 医科=午前9時~午後5時 / 歯科=午前9時~正午

## ゆったりライフのために

歩くことが良いとわかっていても、なかなか歩けませんよね。そこでおすすめなのが、目をつぶっての深呼吸です。運動のメリットの1つが肺の空気の流れを良くすることです。→新鮮な空気が入ってくる。→新陳代謝が活発になる。→血液やリンパ、胃腸の流れもよくなる。

- 深呼吸を一日数回するだけで
- ☆ 必要な酸素を充分に取り込む
  - ☆ 副交感神経を刺激
  - ☆ 精神状態を安定させ、免疫機能を高める

過ごしやすい季節になりますので、皆さまお元気に気持ちよく過ごされますように



☆ゴールデンウィーク中に、何かお困りごとなどありましたら、**コールセンター**  
(0120-628-638 受付時間 8:30~17:30)に、お願いいたします。