

# 下権現堂仮設便り

平成25年6月1日

玄関前の花々も、可愛らしく色鮮やかに咲き気持ちとませてくれていますが、皆さまお  
か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

健康相談 6月10日(月) 午後1時30分～談話室

「今年の梅雨は、長そう」との予報が出ていますが、梅雨時に行いたい体調管理  
などを紹介します。



- ☆ 気温差が大きいほど、疲れがでやすくなるため、風邪をひきやすくなるので、  
朝夕、衣類で調整するようにしましょう。
- ☆ 晴れている日は外に出て。太陽の光にあたって体内時計を整え、睡眠の質  
を良くしましょう。お日様に15分当たると気持ちのリフレッシュもでき、病気  
予防にもなるそうです。
- ☆ お風呂に入って、汗を出しましょう。うっとおしい季節ですが、貯まった疲  
れやだるさを上手くりセットして、元気に夏を迎えたいですね

- 押入れなどに、じゃまにならにように筒状に丸めた新聞紙を数本入れておくと  
湿気とりになります。
- 箱の粉洗剤を開けておけば、湿気も吸って、良い香りもします。

## ちょっといいお話

私たちは、生きものに対しては、感謝やいたわりの気持ちを  
言葉にしますが、自分の体にも言ってみませんか？

夜寝る前にふとんの中で、お腹に手をあて、「今日一日ありがとう」と言いながら、下から上  
にさすってあげると内臓が元の位置に戻り、心身の状態も良くなるそうです。24時間ずっと  
頑張ってくれている自分の体…褒めて労わって大切にしてくださいね。

