

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、じゃまにならぬ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。

