

# つうしん コムハウス&ねくすと通信

2020年5月22日

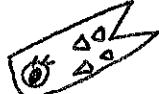
コムハウス・ねくすと発行

No. 1053

新型コロナウイルス感染症対策の緊急事態宣言が、長野県は解除となりましたが、感染の収束には至っていません。解除後も、密集・密接・密閉の3密を避け、「新しい生活様式」を取り入れ感染防止につなげていく必要があると言われています。しかし、今までの習慣や生活様式を変えていくことは容易なことではありません。今後、どのような生活になるのか想像できないところもありますが、感染防止対策の継続を心掛けたいです。

コロナの話題ばかりだったゴールデンウイークに、たけのこご飯・タラの芽のてんぷら・ヨモギ団子・アスパラガス…と旬の食べ物を頂きました。旬のものは免疫力や自然治癒力を高めてくれると言われているそうです。また、免疫力低下の原因「ストレス」を解消する方法として、泣いたり笑ったりすることでリラックス状態になり、ストレスホルモンの分泌量が低下するそうです。松本の春を感じつつ、笑顔で過ごしたいですね。

(鳥山)

すまいの班

今週は感覚の時間に。ひまわり、朝顔、ミント、ハッサク等の種えつけをしました。土を触るなりすこいトコトコの香りがする苗の中にひまわりを感じたりしました。

レクリエーションの時間には、“このほり運動会”で、2チームに分かれてこのほりを完成させたり、ドライシートを使って風船をとぼしたりました。いろいろな感覚を感じてください!!

こもれび班

今週から通常の通戸介となり、これまで全員がそろい、(2歳)や(1歳)の2歳児を除いて(1歳)です。5月の季節のこどり(生り)を意識しておこなう(1歳)、ニユニユの笑顔。見られて嬉しいと思います。寒暖差がありますから体調に気をつけながら過ごして下さい。

ねくすと

コロナウイルスによる自粛期間が終了し、学校再開など少しすず街にも活気が戻ってきたを感じます。

今週は久しぶりになりまがねくすとに集まりました。

元気いっぱいなかなかまと、また一緒に活動できる事がとても嬉しいです。

暑が下り寒が下りで体調を崩しやすい季節です。コロナ感染対策を継続しつつ、水分補給などの体調管理も行っていきたいと思います。