

# 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ィークに、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)



## すまいる班



今週は感覚の時間に、ひまわり、朝顔、ミニトマト、パプリカ等の植え付けをしました。土を触ったりお宝トマトの香りかする箇所にみいを感じたりしました。

レクリエーションの時間には、「こいのぼり運動大会」で、2チームに分かれてこいのぼりを完成させたり、パラシュートを使って風船をとばしたりしました。いろいろな感覚を感じてる週でしたー!!

## こもれび班

今週は通常の通所となり、みんな全員がそろい、(2時)やみくわの運動会(7時)です。5月の歌のこいのぼり、そよ風を声かきうたい、こまこまの笑顔、見せて嬉しく思いです。寒暖差が大きいので、体調に気を付けてお過ごし下さい。

## 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"少しづつ"街にも活気が戻ってきたのを感じます。

今週は久しぶりになかまがねくすとに集まりました。

元気いっぱいななかまと、また一緒に活動できる事がとても嬉しいです。

暑からたり寒からた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ひます。