

コムハウス&ねくすと通信 つうしん

2021年 2月 26日
コムハウス・ねくすと発行
No. 1090

まだ2月なのに春のような暖かい日が続きました。みなさんは体調良く過ごされていますか。これから三寒四温を繰り返しながら徐々に春に近づいていきますね。

寒さと暖かさの繰り返しにより自律神経がストレス反応し、食欲不振や不眠、頭痛、気分の落ち込みなど、身体・精神症状につながることもあるそうです。

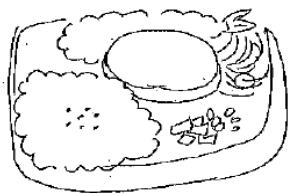
対策として、自律神経を安定させること、リラックス効果がある副交感神経が優位にはたらく時間を作ること。そのためには、生活リズムを整える、3食しっかり摂る（特に朝食は寝ている間に下がった体温を上げるので大事）、ウォーキングなどのゆっくり長く続けられる運動を行う、などがあるそうです。

良い睡眠も大切で、ゆっくりお風呂に入る、スマホやパソコンは寝る1時間前にやめる、ペットに癒やされる、寝る前にホットミルクを飲む、も良いとのこと。

みなさんも、自分なりのリラックス方法を探してみてくださいはいかがですか(^)

【山口】

こもれび班



今週の祝日
開所は年度
最後の開所日です。

今回の昼食は レストラン「どんぐり」
さんの 特製ハンバーグ弁当の
ボリュームたっぷりです。全部食べ
られるよ！と喜んでました。
おいしくて どんどんすすみ 何回も
完食される方が多かったです。
コロナあちゅうたら
お店にもたべにいきたいです!!

すまいる班

桃の節句 3月3日のひな祭り
に向けて、ひな人形を作
りました。松本では一ヶ月遅れ
でお祝いするところもあり。
優しい顔のお内裏様、
おひな様のひな人形が
できあがりしました。コムハウスの
玄関に飾ってあります。
見に来てください。

ねくすと

2月も終わりになります。ここ数日寒い日が続いていますが、
また日曜から暖かくなるようです。体調を朝しやすくなるの
で気をつけて過ごしましょう。

ねくすとでは 浅川未来さんの成人を祝う会が催され
ます。なかまと一緒に 装飾などの準備、歌の練習をして
きました。記念になる 素敵な会になりますように…