

# コムハウス&ねくすと通信

つうしん

2022年 3月 18日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1141

最近、暖かい日が続き、ようやく春が来たことを実感しています。3月に入って日中は過ごしやすくなってきていますが、朝晩との寒暖差もあって体調管理が難しい時期でもあります。体調管理には食事からバランスの取れた栄養を摂り入れる事も重要ですが、「春には苦いものを食べよ」ということわざがあり、春に旬を迎える山菜はその代表格だと言えます。

山菜に含まれる苦味はポリフェノールやミネラルが豊富に含まれており、細胞を活性化させ、活動的な「春の体」に変えてくれる効果があるようです。

日本には美味しい山菜が沢山ありますので、個人的に季節の変化に対応するために積極的に食べていいければ、と思います。

(山本)

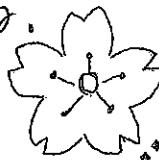
## こもれび班

今週のこもれびタイムは、  
大型絵本の読みきかせでした。  
マットに横になったり、  
椅子に座ったり、思い思いの  
姿勢でお話の世界を楽しみ  
ました。大人になつてからの  
絵本、味わい深くて  
おススメです。☆



## すまいる班

春の陽気に誘われて  
松原の通称“かるる公園”  
に散歩に出かけ暖かい  
日差しを感じるといひでき  
ました。腰が下ると捲しく  
なってきます。桜の開花が  
待ち通れいですね。



## ねくすと

あたたかくなってきたので、ストーブやエアコンなしとすごせるようになってしまった  
なかまの服装もあついジャバーカラうす、ジャバーハヒ変わってきています。  
今週マキ作業の班では、マキの屋にたま、た木ぐさをかたづける  
掃除を行いました。15年間、毎日コツコツときてきた木からでた  
木ぐさは、なかまのがんばりの証であり、どこも貴重に思えました。