

梅雨明けはもう少し先の様ですが、6月21日(火)は二十四節気のうちのひとつ「夏至」「夏に至る」と書くようにこのころから夏に向かいます。昼間の長さが一年で最も長く、夜が最も短い日とされ、梅雨が明け日差しが強まるのはこれからですが、12月の冬至に向かって日は短くなっていくのです。梅雨の季節でもあるため、大雨や風…梅雨の晴れ間は暑くなり、天気は変わりやすく頭痛や身体のだるさなど体調がすぐれず悩んでいる人もいます。気温差や気圧差の影響による自律神経の乱れが関係していると考えられ、睡眠をとる・生活のリズムを整える・適度な運動が良いとわかってはいても…。

コロナ・物価高・ウクライナの情勢・地震等気持ちが沈みがちになるニュースばかりですが、少しでもリラックスできる時間が取れると良いですね。そして梅雨を乗り切り暑い夏を迎えましょう。(鳥山)



こもれび班



30℃超えがあと前!? は暑くてムシムシする一週間でした。しかし水分補給、外に出るなまたちは塩分のタブレットも味方にツけてお仕事頑張っています。

そんななかでもま、つ、ゆ、つりする時間も作っています。今週はこもれびタイムで「となりのトトロ」を観ました。イスに座って映画館気分。マットにおりて足のほほす。それぞれ思っおもしろい体勢で楽しめました。今週もおかれさまです。😊

すまいる班

なかまにちと一緒に植えたきゅうりが2本とれました。これにこのきゅうりの皮を嗅ぎ分け食べてみました。新鮮でおもしろいです。あさがおの植え替えもほほ。何色のあさがおが咲かだらうか。楽しみです。



ねくすと

6/21にピクニックに行ってきました。行き先は 大芝公園。みはらしファームです。先行のなかま10名と共に、バイクショップで食べた物を好きなだけ食べ、飲み、大満足な様子でした。そのおとイチゴシヤムを作りました。各々上手に作っています。残りのなかまはねくすとでDVD鑑賞会。楽彦員でいっぱいねくすとになりました。