



## 《2月の企画／節分会》



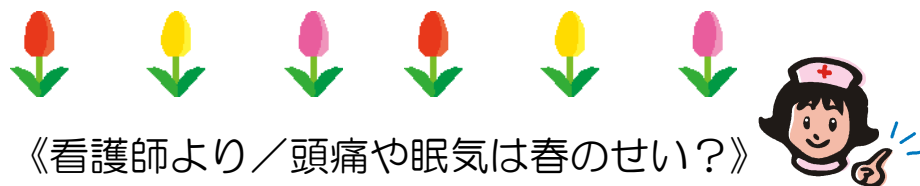
2月2日（金）に毎年恒例の節分会を行いました。最初に職員が節分の風習について簡単に説明をしてから皆さんに豆まきを行って頂きました。デイルームの外庭に現れた赤鬼と青鬼に向けて「鬼は外！福は内！」と大きな声で豆を投げつけて鬼を退治しました。最後は「鬼の的当てゲーム」で皆様に楽しんで頂きました。



## 《3月の企画／春の壁画作り》

午前の活動時間を利用して、春の壁画作りを行いました。利用者の皆様には、春のお花である桜やチューリップ、パンジー、クローバー等を折り紙で折って頂きました。

「折り紙は苦手だよ。」と言われる方もいましたが、職員の説明を聞きながら、一つ一つ丁寧に作って下さいました。デイルーム前の廊下が春らしく華やかに、色とりどりのお花畑になりました。



## 《看護師より／頭痛や眠気は春のせい？》

3月から5月は寒暖の差が激しく、大気の状態が不安定です。そのため、頭痛・ストレスに加え、花粉症も重なり、睡眠不足や体調を崩しやすくなる可能性があります。

これらの不調を防ぐには、食事、睡眠といった生活のリズムを整えて、自律神経の乱れを抑えることが大切です。

入浴、運動でリラックスを図り、ストレスを緩和し、十分な睡眠をとりましょう。

寝過ぎも頭痛の原因になるため、寝溜めにも要注意です。昼寝をする時は仮眠時間を20分前後にすると効果的です。

