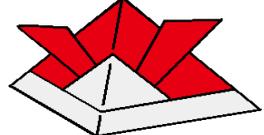




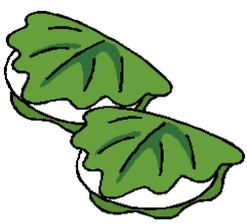
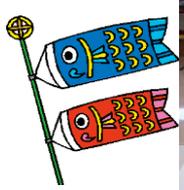
《4月の企画／ビンゴ大会》

4月の企画として『ビンゴ大会』を開催しました。職員がカードを配り、各自好きな数字を選び、数字が読み取れたら、早くビンゴカードを完成させたいという気持ちで参加しました。早くビンゴカードを完成させた人は、おきな草の景品をもらいました。



《5月の企画／鯉のぼり作り》

5月は端午の節句を象徴する『鯉のぼり』を作りました。2匹の鯉のぼりに、小さく切った紙を張って、柄を選んで描きました。目もそれぞれ好きなように描きました。細かい作業でしたが、指先を使い、色鮮やかな鯉のぼりがたくさん完成しました。出来上がった作品は、ム内の壁に飾りました。作品を見ながら「綺麗だね。」と笑顔でお話されていました。



《看護師より／大腸の健康を守りましょう》



便を作り、排泄するだけの器官とされていた「大腸」。今では、健康や長寿に関わる器官として注目され、大腸の状態を良好に保つ「腸活」に関心が高まっています。

鍵を握るのは、食事と生活習慣です。ヨーグルト、ぬか漬け、味噌、キムチ、チーズ、納豆、海藻、甘酒、バナナ、ハチミツなどは良く知られている大腸に好ましい食品の代表です。

運動不足、睡眠不足、ストレス、喫煙、薬物の過剰摂取は、大腸の環境を悪化させる可能性が高いです。今一度、食事や生活状況を見直し、丈夫な腸を作りましょう。