

# つとい犬山 4月号

2022年 4月20日発行 第86号

地域密着型通所介護  
ニッケつとい 犬山

犬山市  
大字羽黒字古市場 1 4 8 - 1

TEL 0 5 6 8 - 6 8 - 6 2 1 2

春爛漫で過ごしやすい季節になりました。コロナウイルス対策も気を緩めず、手洗いやマスクの着用を忘れず続けていきましょう。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。お誕生日会、写真立て作り、お花見ドライブなどがありました。

## お花見ドライブ



満開の桜を見にドライブに出かけました。枝垂桜がとても綺麗でした。



きれいだねえ 



## 春の不調を乗り越えよう！

日中は暑いと感じる日も増え、朝、夜との寒暖差や気圧変動などで「頭痛がする」「やる気が出ない」「日中眠くなる」といった症状が出てくる人が多くなる季節です。

このような不調は自律神経の乱れによって起こると言われています。春は激しい寒暖差や気圧の変化、新生活のスタートなどで自律神経のバランスが崩れやすいそうです。食生活の改善や適度な運動、衣類で体温の調整などをしましょう。体を整え、しっかり睡眠をとることで心身ともにリラックスできます。自律神経の乱れを直し、春の不調を乗り越えましょう！



## 写真立て作り



ええのができた♪

写真立てに、花などお好きな飾りを選んで貼り付けました。世界に一つだけの素敵な写真立てが出来ました。

## お誕生日

### おめでとうございます！



明るく朗らかなかたです。運動神経も抜群！レクリエーションでは、いつも高得点を出しておられます。

**NIKKE**  
Group