



春は一年で最も気温差が大きい季節です。

ポカポカ陽気の次の日は、冬の寒さが戻って来たりします。朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせる陽気になり、夜は再び冷え込むということがあります。

8℃以上の気温差で人間は体調を崩すとされています。春先に風邪をひきやすいのは、急激な気温差に身体が適応できていない証拠です。

年をとると、体温調整の機能がだんだん衰えてきます。温度感覚も低下するため、冷えやすくなります。

冷えにより悪化しやすい病気として、膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛などがあります。

そこで、春先の気温差で負担のかかる自律神経を労わり、体を温めるのにオススメなのが、ジャスミン茶です。ジャスミンには気持ちを落ち着かせる作用と体を温める作用があるとされています。

『寒いなあ〜』と感じた時、ジャスミン茶を飲んでみてはいかがでしょうか。



今日は、何の日？

5月は、憲法記念日、みどりの日、こどもの日や母の日など、祝日や記念日の多い月です。その中で、2つをご紹介します。

5月16日 旅の日



1689年（元禄2）年3月27日（新暦5月16日）、松尾芭蕉が「奥の細道」への一步を踏み出した日だそうです。

せわしない現代生活の中で、「旅の心」を大切にし、旅のあり方を考え直そうと、日本旅のペンクラブ（旅ペン）が1988（昭和63）年に制定しました。

『ゆっくり旅をする』、なんて羨ましいことでしょう・・・

5月29日 こんにゃくの日



こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることから「こん（5）にゃ（2）く（9）」の語呂合わせで全国こんにゃく協同組合連合会が1989（平成元）年に制定しました。

こんにゃくは、主成分の食物繊維などがコレステロールの低下に役立つといわれています。

白寿荘だより

2018年5月号

vol.164



裏庭のさくらんぼの木

4月
お誕生日おめでとうございます



生江特別養護老人ホーム 白寿荘
編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakujyu/category/hakujyu-tayori>

桜まつり



今年の白寿荘の桜祭りは、少し規模を縮小して、ゆっくりと過ごしてもらう時間を多く取ることにコンセプトを置き、開催しました！
しかし、今年は桜が頑張りすぎた為、当日には桜が全部散ってしまうアクシデントに、、、

そんなこともあろうかと、担当職員総出で、数日前から約3メートル程の桜の木を作成していたのです！！

桜吹雪も用意し、桜の可愛いゼリーも本物の桜に負けないぐらいの香りと甘さを秘め、いざ本番、当日へ！

ご利用者様からは「うわ！おっきい～桜！」と壁に飾られた桜をみて嬉しいリアクションをとってくださいました！

もちろん今回の桜祭りのメイン「桜ゼリー」も大好評でした！

「本物の桜より、こっちの桜があったかくていいわあ～」と

担当者を涙ぐませる一言を仰ってくれる方もおられました！！

来年は本物の桜の下で、またみなさんと一緒に過ごしたいと強く思った1日でした。

3F 東恩納



外出支援

造幣局の桜の通りぬけに行ってきました！



＊お天気も良く、満開の桜がとってもきれいでした

今年の桜 大提灯

金の延べ棒に触れてみました

外出支援 part2

隣接する城北公園に、藤の花を観に行ってきました。ところがあまりのつつじのきれいさに、**パチリ！** 藤の花もきれいでしたよ。そして**パチリ！**

機能訓練指導員 松本

