



きずな通信



お花見ドライブはいかがでしたでしょうか。
春の日差しが暖かく感じる季節となりましたが、まだ花冷えの季節です。
風邪など召されませんようお気をつけください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 松本Dr.2F	3	4 1F	5
6 体重測定 書道倶楽部(1F) カラオケ倶楽部(2F)	7	8 理美容 介護レク	9 松本Dr.1F	10 みやさき眼科	11 2F	12 柴田Dr
13 お誕生会 書道倶楽部(2F) カラオケ倶楽部(1F)	14	15 音楽療法	16 松本Dr.2F	17	18 1F	19
20 書道倶楽部(1F) カラオケ倶楽部(2F)	21	22 介護レク	23 松本Dr.1F	24	25 2F	26 柴田Dr
27 書道倶楽部(2F) カラオケ倶楽部(1F)	28	29 昭和の日 音楽療法	30	 		



筍（たけのこ）



筍は春の訪れを感じる食材として、古くから親しまれてきました。
地上に出たら一旬（10日前後）で竹になるほど成長が早いことが知られています。
筍として食べられる時期は土から出てわずか30日程度の期間だけです。
それ以上経過すると硬い竹になってしまいます。筍は美味しいのはもとより疲労回復に効果があると言われています。



春のうたた寝



暖かくなりついウトウトとしてしまうことはありませんか。気候が良くなり うたた寝をしてしまいがちですが、これは『暖かい』だけが理由ではないようです。



私たち人間は冬眠こそしませんが、その名残から眠くなるという一節があります。
冬の間、毛細血管は狭くなり エネルギーを蓄えるようになりますが、暖かくなるとその毛細血管が開き、全身に栄養がいきわたります。その影響を受け、無意識の間に疲労が溜まると言われています。疲れたらゆっくり休まれるのもいいかもしれません。

