



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望ヶ丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

気候も穏やかで、ポカポカと気持ちのよい春。時期的にストレスとは無縁そうですが、じつは、心身に不調をきたす「春バテ」になってしまう人も多いそうです。「夏バテ」は聞いたことがあるけれど、「春バテ」についてはよく知らないという方も多いのではないのでしょうか。

春は1年のなかでも寒暖差が大きい時期であり、生活環境の変化などのストレスで、内臓の動きや代謝・体温をコントロールする自律神経が乱れやすいといわれています。自律神経が乱れると、疲れ・だるさ・気分の浮き沈みなど、心と体の不調が現れます。このような春バテを解消するには、自律神経を整えることが最も大切です。

冷え対策、バランスの良い食事や質の良い睡眠を心がけ、心身ともに健やかな状態で春を過ごしましょう！



## 4月のアルバム



< レク風景 > 製作 (こいのぼり)



製作



こいのぼり



個性的でかわいらしい鯉のぼり。ついつい微笑んでしまいます♡

< 認知症&予防カフェ > きっさプルメリア



\*皆さまのご協力のもと、カフェが久々に開催されました。今後も皆さまと楽しい時間を過ごしていきたいと思っております。

< お知らせ >

認知症&予防カフェ



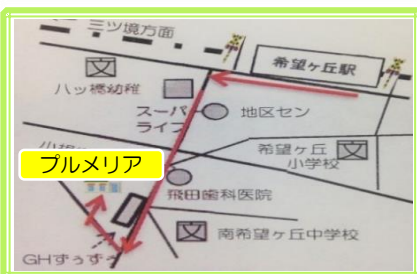
今後の予定

「きっさプルメリア」

5/16・6/20  
7/18・8/15

毎月第3日曜日開催  
時間：PM2:00~3:30

< プルメリア 周辺地図 >



随時見学受付中！  
お気軽にお立ち寄りください♪



< レク風景 > 外気浴・体操・言葉さがし・的入れ 他



外気浴



お洗濯



はまちゃん体操



言葉さがし



的入れ

毎日職員が利用者様に楽しんでいただけるレクを考えています♪

< プルメリア > あたたかい室内ですくすくと育てています♪



そろそろ外へお引っ越ししま〜す♪ ぜひ見に来てください♡

