



# アゼリア通信

〒252-0226  
相模原市中央区陽光台2-29-7  
tel 042-730-3922  
fax 042-730-3923

さわやかな風が心地よく、新緑の美しい季節となり、日中は過ごしやすい気候となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。一方で、朝晩との寒暖差がある時期でもあり、体調管理には十分な配慮が必要となります。水分補給や衣類の調整をしながら、無理せずゆったりと過ごしていきましょう😊

5月は「新緑の季節」と言われるように、木々の若葉がぐんぐんと成長し、見ているだけで気持ちが明るくなります。外の空気に触れることで気分転換やリフレッシュ効果も期待できるため、アゼリアでもお散歩や外気浴などを取り入れながら、季節を感じていただきたいと思います。

また、5月はゴールデンウィークもあり、生活リズムが変わりやすい時期でもあります。さらに、この時期は「五月病」と呼ばれる、疲れやすさや気分の落ち込みが出やすい時期とも言われています。そんな時こそゆっくり休んだり、楽しい時間を過ごすことがとても大切だそうです。



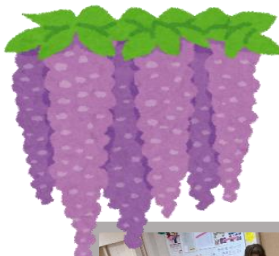
そして、5月の第二日曜日は「母の日」もありますね🌸

母の日のカーネーションを贈ることになったのは、アメリカがはじまりと言われています。ある女性が、お母さんのことを思い、教会でカーネーションのお花を配ったことがきっかけで、その気持ちが広まり、今ではカーネーションは感謝やありがとうの気持ちを伝えるお花として世界中で親しまれるようになったそうです🌸

## 【4月 活動報告&アルバム】



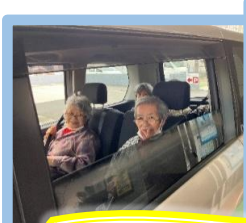
藤の花づくり🌸



ドライブin相模原北公園



午後のレク! 何点入るかな~🌸



桜を見に村富神社へ🌸



今年も市役所通りの桜は  
綺麗でしたね♥♥♥  
何回もドライブいきました🌸



13時半からの民謡体操

\* アゼリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。