

グリーンルーム 通信

令和5年4月号



日	月	火	水	木	金	土
						4/1 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
2	3 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	4 パラティ 理美容 かたか・手芸 絵手紙	5 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	6 社会 かたか・手芸 絵手紙	7 体育 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	8 算数 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）
9	10 社会 かたか・手芸 書道（自習）	11 体育 かたか・手芸 書道（自習）	12 算数 かたか・手芸 書道（自習）	13 国語 かたか・手芸 書道（自習）	14 音楽 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	15 パラティ （ホーリング） かたか・手芸 絵手紙
16	17 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	18 国語 かたか・手芸 絵手紙	19 体育 かたか・手芸 書道（自習）	20 算数 かたか・手芸 絵手紙	21 パラティ （百人一首） かたか・手芸 書道（自習）	22 社会 かたか・手芸 書道（自習）
23 30	24 パラティ 誕生日会 かたか・手芸 書道（自習）	25 算数 かたか・手芸 書道（自習）	26 国語 かたか・手芸 書道（自習）	27 体育 かたか・手芸 書道（自習）	28 社会 かたか・手芸 書道（自習）	29 音楽 かたか・手芸 絵手紙

※4月は要支援の方の身体測定(3ヶ月毎の)です。

季節の壁画作品



卒園祝い制作・プレゼント

3月に卒園する保育園の子どもたちへ卒園祝いの品を作り、プレゼントしました。





春を感じるよもぎ湯



草団子や草餅の材料として身近なよもぎ。漢方に使われるほどの高い薬効を持ち、肩こり・神経痛、殺菌、保温、発汗、解熱作用をはじめ、香りによるストレス解消・安眠効果があると言われています。よもぎの入っている袋をもみだしながら香りとお風呂を楽しむのも良いですね。よもぎ湯に入った晩はゆっくりお休みくださいませ。



骨の話

暖かい日が増え体を動かす時 気を付けたいのは転倒・骨折です。骨を丈夫にしておけばいざと言う時も安心です。骨を知ること丈夫な動ける体を作りましょう。

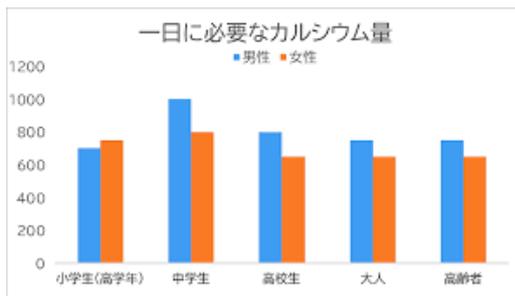
骨は日々生まれ変わっている

骨代謝と言う仕組みがあり、毎日少しずつ約 2~3 年かけて全身の骨が生まれ変わっています。



日本人はカルシウム不足

カルシウムは健康に欠かせない栄養素です。加齢とともに骨のカルシウム量が減ってしまうことを考えるとしっかり補いたいものです。もともと日本の土壌にはカルシウムが少ないこともあってどの年代でも推奨量を満たせていません。



吸収と定着をさせましょう

カルシウムは乳製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。毎日こまめに摂りましょう。また、カルシウムの定着に役立つ栄養素を多く含む納豆、きくらげ、舞茸などと一緒に食べることもよいと言われています。

