

# ここから元気通信 4月号



## コロナウイルス予防は 手洗い&食事&運動!そして…笑顔!



新型コロナウイルス感染症の流行に不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか? 予防には手洗いとアルコールによる消毒が推奨されています。それに加えて、ウイルスから身を守る『免疫力』を高めるには運動が有効です。併せて、腸内環境を整える食事や笑うことで体の防衛機構を高める細胞を増やすことがとても大切です!

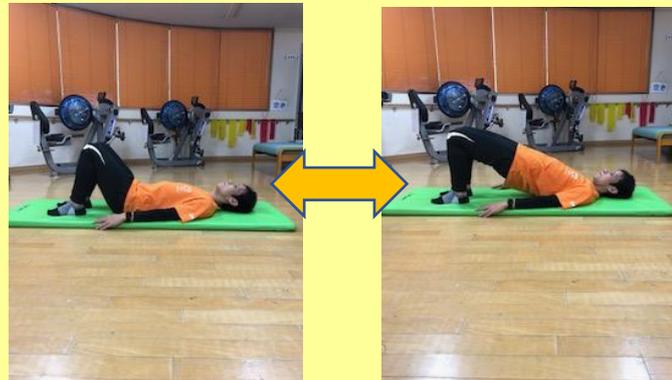
### 運動のポイント

- 体温が上がると免疫力が高くなります!
- 大きな筋肉(太ももやお尻)を中心に動かすと体温が上がりやすいです!
- 出かけられないと足腰が弱りますので、ご自宅でも無理なく行うと効果的!



【膝伸ばし】

- ・しっかりと伸ばし切りましょう
- ・動作はゆっくり



【お尻あげ・ヒップリフト】

- ・腰がそらないようにおなかに力
- ・足をしっかり踏みしめて

### 食事のポイント

- バランスの良い食事を心がける。
- 腸内環境を整える効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂取する。
- 免疫細胞のおよそ7割が腸内にあります!



### 笑顔で過ごしましょう!

- 笑うことでNK細胞が増えて免疫力が向上します!
- NK細胞とは…ナチュラルキラー細胞といって、生まれながらにして備えている体の防衛機能として働く細胞です。



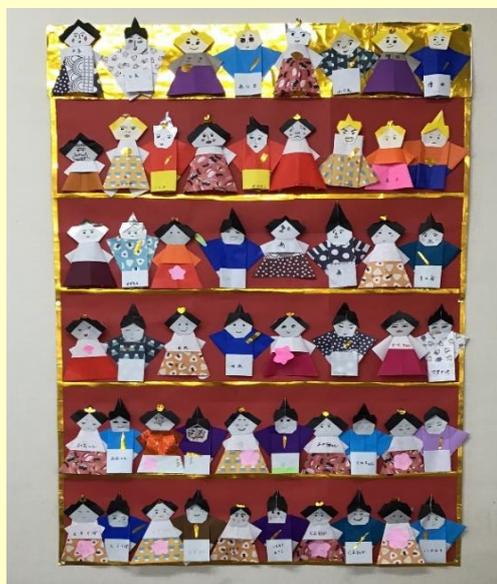


# ここから阿品 ひなまつりイベント



ここから阿品では今月、利用者様に折り紙でお雛様とお内裏様を作ってもらいました。

大々的なイベントは出来ませんでしたでしたが、少しでも皆様にひな祭りの雰囲気味わっていただこうと考案しました。折り方が少し複雑で参加された方は苦戦されていましたが、職員が折り方を説明しながら行いました。折り紙の色やそれぞれの顔も異なり、可愛く個性豊かなお雛様とお内裏様が完成しました！！大きな画用紙に貼り、トレーニングフロアに飾っています。「可愛いね！」「私のはあれよ」と皆さま観賞され楽しまれていました！



## 文芸欄

水仙のひとかたまりに光り合い

阿品 澄音

今日はこの一声に背景をみる

キャンパス 文香

波しづか白砂清松桜見

キャンパス 路華

菰巻をといて雨水の一日（ひとひ）とす

己斐 片山裕恵

三月に雪化粧してる茶うす山

己斐 長尾照子

暗澹し見る庭桜凜と立ち

己斐 西川カツ子

巣づくりのつばめが電線ひと休

安東 向田千年