

早春カラオケ大会 開催



一月二十五日から三日間カラオケ大会が開催され、たくさんの歌手の方が自慢の美声を披露してくださいました。緊張の中、頑張つて歌われていました。レクリエーションの「カラオケ」の時間で何日も前から熱心に練習されていました。応援席の皆さんも曲に合わせて手拍子をされたり、大合唱したりしてとても楽しい時間となりました。本当にありがとうございました。

大きな声で歌うことは脳や肺、口腔機能などの運動にとっても良い効果があります。また人前で歌うことでストレス発散もできますよ！歌に自身がない方もある方も次回のカラオケ大会で笑って元気に歌いませんか？たくさんの参加をお待ちしています。

上田 裕子



新人職員紹介



初めまして、飯田珠子(いいた たまこ)と申します。播磨町在住です。学生時代はバレーボールに没頭していました。子どもが小さい頃はママさんバレーやバドミントンに参加したりと体を動かすことが大好きです。最近では町内をウォーキングし、体力作りに励んでいます。

「目配り・気配り・心配り」を大切に、皆様のお力添えができるよう頑張りたいと思います。宜しくお願いします。

田中 麻衣



2月生まれの方々

おめでとうございます

行きたいな 宇治川の鶺鴒い見物 もう一度
ひな祭り あられひし餅桃の花
飾った頃がなつかしく T・O
思い出す 終戦の頃の 卒業を
蛤の 身の大きさ 食べたいね
ほっこりと桃の花きれい ひな壇へ K・I
恵方巻 節分過ぎて 春近し
いつまでも 亡き友想って なつかしむ
お彼岸が またれる寒さ いつまでも H・M

三月は特に体調変化に注意！

三月は、一年の中でも特に寒暖差が大きく日中の暖かい気温に比べて、朝晩の冷え込みが厳しい為、体調を崩しやすいと言われています。

こんな症状はないですか？

・体がだるい・耳鳴りやめまい・やる気が出ない・食欲がない・睡眠不足・イライラして落ち着かない等

体調を崩す原因は「自律神経の乱れ」と言われています。

解消する為の5つのポイント

① **バランスのよい食事を意識する**

ビタミン カルシウム



② **入浴でリラックス(ストレスの軽減に繋がる)**

血行を良くすることが大事。38℃から40℃のお湯に10分以上が良い

③ **質の良い睡眠をとる**

・寝る時間、起きる時間を毎日一定に

・朝、起きたら太陽の光を浴びる

・食事は就寝2時間前に済ませておくのが良い

④ **適度な運動**

椅子に座った状態で、太ももを左右交互に上げる

⑤ **冷え対策に取り組み**

とにかく体は冷やさないように！

体温が1度上がると5〜6倍も免疫力が高まります。

体調を整えて 元気に春を迎えましょう！

