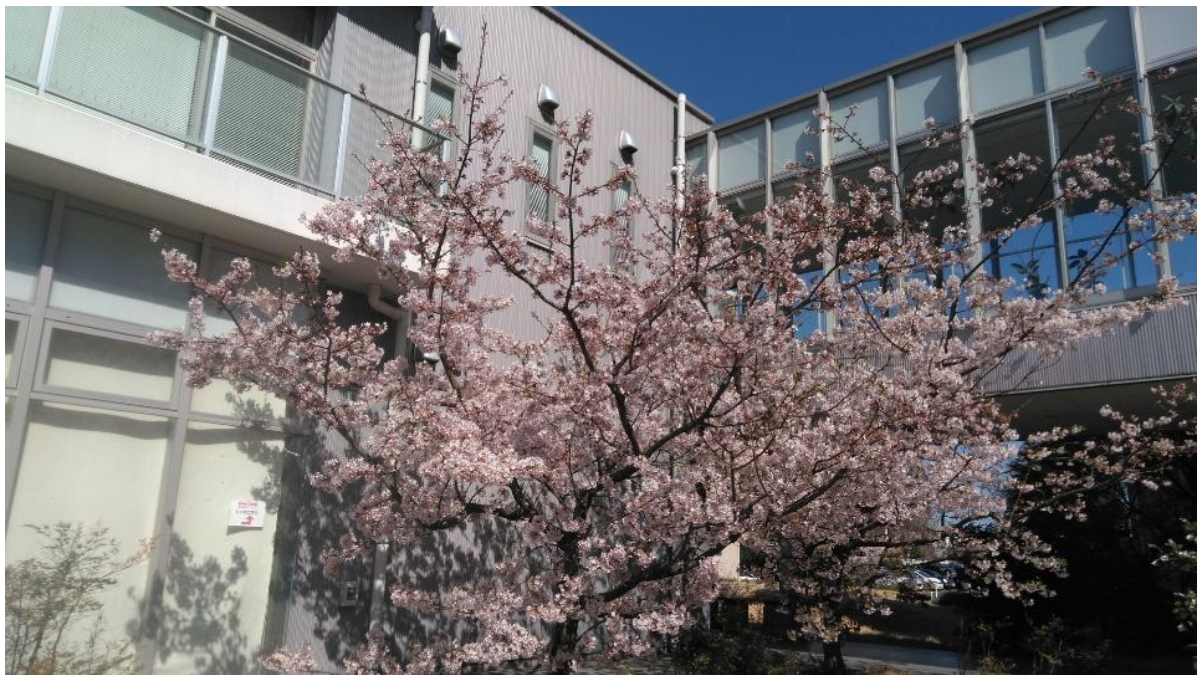


スマレの花便り ～ 春～



毎年楽しいな玉縄桜です。



雛人形が華やかです。



朝顔と水仙が同時に咲きました！





段飾りの兜は風格あります。



和ラウンジのアマリリス

1. イベント報告（2025年 2月～2025年 5月）



世界各国の塗り
絵です。



2. イベント報告（2025年 2月～2025年 5月）



星型のレザークラフトに刻印を押ししました。



懐かしいヒット曲満載のコンサートでした。



春バテ予防と対策

春は環境の変化が大きい季節のため、規則正しい生活リズムを心掛けることが重要です。



- ① 毎朝同じ時間に起床し、カーテンを開けて日光を浴びましょう。
夕食は就寝の2～3時間前までに済ませ、最低でも7～8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ② 春バテ予防には栄養バランスのとれた食事をとることが欠かせません。
ビタミン B(疲労回復)
「豚肉」「卵黄」「緑黄色野菜」「いちご」「キウイ」「ブロッコリー」「新ジャガイモ」「春キャベツ」
たんぱく質(体力維持・回復)
「肉・魚類」「納豆・チーズ・豆腐」「卵」
食物繊維(腸内環境改善)
「旬の野菜」「海藻・キノコ類」「雑穀・玄米」
- ③ 入浴で体を温める
入浴は体を温めるだけでなく、自律神経のバランスを整える効果があります。
- ④ 適度な運動習慣
ウォーキング(一日20～30分程度のウォーキングで、心肺機能や足腰を鍛えることができます。姿勢を正して腕を大きく振り、リラックスして歩きましょう。)



ストレッチ(朝晩5～10分程度、肩回し・首のストレッチ・ふくらはぎのストレッチ等で固まった筋肉をほぐしましょう。)

サービス付き高齢者向け住宅
スミレの花

担当 稲葉、石原  スミレの花

住所: 藤沢市小塚380-1

電話: 0466-97-7700

FAX: 0466-97-5050

(午前9時15分～午後4時30分)

<http://www.seishinkai-fujisawa.com/sumire/>



見学や入居に関する
ご相談も随時行って
おります。お気軽に
ご連絡ください。

令和7年5月1日 発行