

# わくわくの里だより

## 2021年4月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

### 4月の誕生石:ダイヤモンド 「清浄無垢」

桜吹雪の舞う中、今年度がスタートしました。やわらかい日差しと暖かさが心地よい季節になりましたが、寒暖差や気圧変動が大きく、自律神経が乱れやすい季節でもあります。衣服の調節や睡眠、適度な運動などで心身を整えながら、春を楽しみましょう。



### 【活動の様子】

室内でも習字やゲーム、脳トレに体操…毎日、楽しく過ごされています！



### おしらせ

4月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

### お花見

感染予防対策をしながら、少人数で近所への散歩を再開しました。



### 今月のお誕生会



### ～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

### 散歩で免疫力をアップ！

### ★瀬谷区のおすすめ散歩コース★

往復 5km コース

色とりどりの花が咲き、気持ちの良いこの季節、散歩で楽しみながら免疫力をあげましょう♪



散歩には・・・

- ☆筋トレ効果
- ☆免疫力が高まる
- ☆ストレス解消の効果があります。

### 【健康寿命が延びる歩き方】

- ・姿勢を整えて歩く
- ・大腿で地面を力強く蹴って歩く
- ・うっすらと汗ばむ程度の早歩き
- ・20分以上行う
- ※一度に歩けなくても、一日の中で20分を超えればOK！

！歩きすぎは免疫機能が下がる恐れがあります！