

「季節の変わり目」にご用心を！  
～生活のリズムを整えて、健やかな毎日を～

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という事をよく耳にします。そういった症状に身に覚えがある方も多いかと思えます。なぜ、季節の変わり目は体調を崩しやすいのかというと、気圧の変化や昼と夜の寒暖差から「自律神経の乱れ」がおこると言われています。

では自律神経のバランスを崩さない為にはどうしたらいいのか・・・

①栄養のバランスがとれた食事を3食しっかり摂りましょう！

肉、魚、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は自律神経の働きを正常に保つ働きを持っているため食事に取り入れることをお勧めします。



②しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスをしましょう！

寝ている間は副交感神経が優位となり心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取ることで自律神経の不具合を調節することが出来ます。

睡眠しやすくするためにはお風呂が最適です。38～40度のぬるま湯で10分程度ゆったりとつかると副交感神経を優位にすることができ寝つきが良くなります。熱すぎるお湯での入浴は交感神経が優位になるため逆効果だそうです。人肌のぬるま湯での入浴をお勧めします。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいですが、ここで紹介した対策を取り入れ毎日の生活を見直してみてください。

オーシャンビュー倉敷 課長補佐 多田 芳江

空手道部ニュース

4月1日より新入部員が入社したのでご紹介させていただきます。

米山悠介選手

山梨県出身 国土館大学卒業

彼は強豪「国土館大学空手道部」出身であり、総部員数は100名近くいる中で主将としてチームをまとめてきました。現在も、国際大会へ出場しており世界ランキングでは現在99位という素晴らしい成績を残しています。大学時代にも東日本大学で個人・団体ともに準優勝、全国大会でも第5位に入賞するほどの実力を持っています。この4月にはシリーズAバンクーバー大会という国際大会に出場し、ランキング上位を目指します。今後は亀龍会グループの職員、空手道部の一員として仕事と空手の両立を頑張ってもらいます。応援の程、宜しくお願い致します。

4月になり空手道もいよいよ大会シーズンがやってきました。5月には西日本実業団大会が開催されます。近年、実業団のレベルが上がり簡単には勝てない試合になると思います。それでも、皆様の応援を力に、目標である全日本優勝を目指して頑張ってもらいます。

亀龍会 空手道部主将 水杉 優太

オーシャンビュー倉敷



今月の誕生日会はあざみの会さんでした。代表である武内さんのギターの音色に合わせて馴染みのある歌を披露してくださいました。入居者の皆さんも参加して「ふるさと」を歌った時は大合唱となりました。最後はアンコールが起きて美空ひばりさんの曲で盛り上げてくださいました。



雑祭り会



3月3日にオーシャンビュー倉敷の雑祭り会を行いました。由来の紹介、O×クイズなどで盛り上がった後はお雛様役の十川鈴様とお内裏様役の原野清男様が登場しました。みんなで「楽しい雑祭り」を歌った後は記念撮影をしました。

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



堀川光男さま

誕生日会にて尺八を用いて人気曲や懐かしい曲の演奏をご披露下さいました。

一生に一度の記念の日  
特別な一日になるように



寿 100歳

今月の誕生日者は今年で100歳を迎えられた、『田村 武』様をはじめ、11名の方をお祝いさせて頂きました。

鷺羽の一番桜



鷺羽の桜が咲き始めました。すべての桜が咲くまでもう少しですが、皆さんぜひ花見にいらしてくださいね。

# 地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

3月の誕生日会は 華扇会 様にお越しいただきました  
会長の藤原信子様は約15年前に華扇会を立ち上げられ、  
2018年度の倉敷マスターにも選ばれております。  
華のある扇舞や力強い剣舞に皆様魅了されておりました◎



藤原信子様

ひな祭り会では2チームに分かれて玉投げゲームを行いました！  
途中までお雛様チームが優勢でしたが、お内裏様チームが逆転勝利を収めました◎

私も3月生まれです♡



お内裏様チーム

お雛様チーム

万歳三唱

## グループホーム亀山

誕生日会には“あゆみ会様”にお越し頂きました。  
素敵な踊りに皆様うっとりされていました。



ひな壇飾りをバックに記念撮影をしました。



## デイサービス亀山

3月3日 ひな祭り会  
〇×クイズゲームや桃の花の木をクラフトで作りました。  
ご利用者に手話を教えて頂きながら、ひなまつりの歌を唄いました。



毎月恒例のお抹茶会を開きました。  
抹茶のお供におはぎを提供し皆さん『美味しい』と大変喜ばれていました。



## デイサービス倉敷

### お誕生会

今月は萬一座様がお誕生日会を盛り上げて下さいました。  
素敵な衣装と歌声♪ひばりちゃんメロデーに皆様笑みがこぼれましたね♡♡



河津桜へお花見に♪



## グループホーム倉敷

### 食事会

シュシュリエソンのパンを召し上がり  
皆様とても喜ばれていました◎



### ひな祭り会

綺麗な着物を着て嬉しくて  
笑顔いっぱい！！



この度、亀龍会グループにランチュウ5匹が仲間入りしました。  
難波弘巳様をはじめとして三宅正一様、大本清治様にランチュウ寄贈のご協力をしていただき、亀龍会グループ一同心より感謝申し上げます。

ランチュウの品評会などで数多くの受賞経験を積まれた難波様のお知合いが、手塩にかけて大切に育てられたランチュウです。ごつごつとした頭とひらひらした揺らぐ尾びれのバランスが何とも言えない愛らしさを感じます。貫禄と品の良さに目を奪われてしまいます。特養くらしきの玄関で皆様の来園をお待ちしております。

