



五月晴れの青空に鯉のぼりが悠々と泳ぐ、さわやかな季節となりました。昔に比べ、鯉のぼりを上げる家も減りましたが、たくさんの鯉のぼりが泳いでいる風景を見ると懐かしく、嬉しく感じます。

さて、5月は新緑ドライブを7日～11日に開催する予定となっています。庚申山から総合運動公園までをドライブしながら、新緑や春の花々を楽しんで頂けたらと思います。5月は新緑も鮮やかで、様々な種類の花も一斉に咲き誇る季節ですので、自然を沢山感じて頂き、華やいだ気分になって頂けたら幸いです。この時期、汗ばむような日もありますので、衣類の調節等に注意してなど、体調管理をお願い致します。

## お花見昼食会

今年は、バイパス側入り口に駐車場が増設され、敷地も広がり、桜の木の下に開放的なスペースができました。桜を眺めながらお弁当を召し上がって頂ければと考え、4月の4日、5日に施設内でのお花見昼食会を行いました。初めての試みでしたが、「風流だねえ。最高だよ♪」と喜びの声と、楽しいお花見気分を味わって頂いた様です。沢山の笑顔に逢う事が出来、来年以降も実施していきたいと考えています♪



## 慰問 (しらゆり会)

22日にしらゆり会の方々が日本舞踊の慰問に来て下さいました。懐かしい歌謡曲に合わせて舞を披露して下さい、利用者様は知っている曲と一緒に歌われたり、手拍子をしたりと、皆様思い思いに楽しまれていました。中でも、男性の方がお化粧をし、女形で舞っている姿には「ホントに男性かい？」と、その美しさにはとても驚かれていました。



## お元気講座

## 入浴の効果について

入浴は、科学的な効果が明らかになっている疲労回復法のうち、いちばん身近な方法の一つです。

入浴すると、温熱効果で全身の血液の流れがよくなり、普段は体重によって圧迫されている膝や腰の負担が水中の浮力により軽減することで、疲労の回復につながります。

入浴の効果は、湯の温度によっても変わり、39度以下のぬるめの温度だと、副交感神経系の活動が高まり、リラックスや睡眠誘発の効果があります。末梢血管も拡張するため、血圧が下がり、心臓の負担が軽くなります。疲れているときに、ぬるめの風呂にゆっくり入るのがよいといわれるのはこの為です。また、42度位の高温浴は、交感神経系の活動を高め、新陳代謝を促進するので、意欲の向上などの効果が期待できます。しかし、高温浴は長湯になると、心拍数や酸素の消費量も増大して、からだに負担が大きくなる為、血圧の高い人や高齢者、乳幼児は注意が必要です。

自分の体にあった入浴で気持ち良く過ごしましょう♪

### ◎入浴の主な効果

- 1.皮膚を清潔にする
- 2.心身の疲労や緊張を除く
- 3.血液やリンパの循環を促進する
- 4.体内のはたらきが良くなり、いろいろな臓器の機能を高める
- 5.筋肉の緊張や痛みをやわらげる
- 6.神経を落ち着かせる・・・など



## 4月の利用者様共同作品

4月は鯉のぼりの貼り絵に挑戦です。大きな鯉のぼりの下書きに、鱗形に切った折り紙を、真鯉、緋鯉と色分けをしながら貼っていきました。「今良い所だから、お風呂の順番は後で良いよ。」と夢中になって作業をしている方もいらっしゃいました。出来上がった作品は「青空の下で泳がせたいね」という意見を取り入れ、ウッドデッキに飾りました。「気持ち良さそうだね」と皆様、楽しそうに眺められていました♪



### ★お知らせ【理美容ご利用について】

理美容のご利用は当日キャンセルになってしまっても大丈夫ですので、事前のご予約をお願い致します。 ※当日予約だとご利用できない場合がございますので、ご了承ください。

## 季節のプチ情報 鯉のぼり

鯉のぼりの起源は、江戸時代武士の家が端午の節句に、子供達が強くたくましく育つ為に、鎧兜や太刀、太鼓を飾るのに対して町の庶民が立て始めたのが始まりと言われています。滝をのぼる本物のコイのように、男の子が元気に大きくなることを願って、家族が立てます。また、「わが家に男の子が生まれました。どうぞお守りください」と天の神様に伝え、守っていただく意味があるとも伝えられています。

鯉のぼりは、最初、手すき和紙を使い、手描きで作られていました。その後、油紙、綿と破れにくいものへと変わり、昭和32年から現在のナイロン製になりました。当初の色は黒と赤の2色という地味なものでしたが、現在では「真鯉(黒)」「緋鯉(赤)」「子供の鯉(青)」「吹き流し(五色)」でワンセットとなっているものが一般的です。五色の吹き流しは、子供の無事な成長を願って「魔よけ」の意味で飾られました。カラカラと回る矢車も同じ様な意味をもっています。



## 5月行事日程

- 4日(土)・・・子供の日行事食
- 7日～11日・・・お楽しみドライブ
- 7日(火)・・・味わい御膳昼食
- 15日(水)・・・お誕生日昼食会

- 20日(月)・・・手作りおやつ(よもぎ団子)
- 20日～25日・・・まほろば温泉
- 23日～29日・・・理美容
- 23日(木)・・・慰問(藤岡北高校吹奏楽部)
- 31日(金)・・・駅弁昼食(東京駅 深川めし弁当)