

令和 8年

4月 エナジーだより

春の日差しが煌めく季節になりました。

先月の体力評価は全体的に現状維持されている方が多くみられました。寒さも和らぎ動きやすい季節になってきました。散歩や足踏み体操など自宅でも身体を動かしていきましょう。

今月は3月31日(火)～4月8日(水)にかけて、お花見と外食に出掛けます。外食はコロナウィルス流行前の平成31年4月振りとなります。夢前川沿いの桜並木を眺めながら春を感じた後は、はま寿司に行って皆さんで食事を楽しみましょう。 管理者 井口 敦史

心臓が全身に血液を送る際、動脈の血管壁を押す圧力を「血圧」といいます。心臓が収縮して血液を送り出すときに最も圧力が高くなり、血液が心臓に送られて心臓が膨らむときに最も圧力が下がります。高齢者は日常生活に關与した起立性低血圧・食後低血圧・入浴時低血圧になりやすい傾向があり、転倒・窒息・溺れるなどの危険性がある為注意が必要です。

<正常値>

最高血圧：120mmHg 未満
最低血圧：80mmHg 未満

<異常のサイン>

正常値を超えると高血圧
160mmHg 以上は注意

ひなまつり

3月2日(月)～4日(水)の3日間、おやつ時間にひなあられと甘酒をご用意しました。ひなあられは関東と関西とで味が違うのをご存じでしたか？関西では、しょっぱい醤油味ですが、関東ではポン菓子のようにお米を爆発させて甘く色付けしたものが定番だそうです。一度は関東のひなあられも食べてみたいですね。



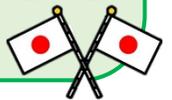
壁面飾り

暖かな春に向けて、2月から春の花リースを作り始めていました。春らしくピンクや黄色、紫をメインにサクラ・テッセン・タンポポを作りました。それぞれの花を1つ作るのに、折り紙が6～10枚必要で、完成までに使った総枚数がなんと260枚！たくさんの折り紙と時間を費やし、とっても可愛らしいリースに仕上がりました🌸



脳トレクイズ (答えは裏面に)

- ① 日本には国民の祝日が制定されていますが、祝日が無い月もあります。さて、その月は何月と何月でしょう？
- ② 4月29日は現在「昭和の日」となっていますが、その前は何という祝日だったのでしょうか？



今月の行事予定

- 3/31(火)～8(水) お花見
 - 4/13(月) かにクラブ
 - 4/24(金)～30(木) お誕生日会
- ※お花見ドライブは開花状態により変更あり