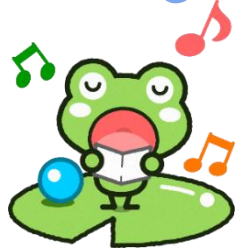


とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 5月号
令和6年5月10日発行



暦の上では「立夏」をすぎ、爽やかで過ごしやすい季節となりました。
皆様、連休はいかがお過ごしでしたか？
お子様達は、新学期が始まり1ヶ月が過ぎました、早寝、早起き、を心がけ質の良い睡眠をとり、しっかりとした生活リズムで、毎日をお過ごしくださるようお願い致します。
日によっては、暑さを感じるほどですので、汗をかいた後の水分補給、また、こまめな着替えも心がけて参ります。

新施設の建築は、「頑丈な土台作り」・地震時の液状化現象にも耐えられる基礎工事の最中です。鉄骨2階建てとなります。みんなで考え、練りに練った設計となっています。さてどんな建物になるのか、お楽しみに。

自律神経を整える

ストレスや加齢による疲れを毎日のお風呂の入り方で解消してみませんか

- ◎湯温はぬるめに ◎時間はゆったり
- ◎就寝1～2時間前のお風呂タイム…余裕をもって

①入浴30分前に水分を補給する

200～300mlの水・身体が冷えている時は白湯

②ぬるめのお湯に10～15分浸かる(39度)

③浴槽を出て髪や体を洗う

④再び湯船で10～15分…癒し時間を満喫

ツボ押し・マッサージ・**目元を温かいホットアイマスク**



アイマスクの効果

首・肩のコリを改善、リラックス効果、目の疲れを軽減、ドライアイを予防、睡眠の質を向上

