昭和クラブ通信

昭和100年3月号

今年の恵方は西南西！

穏やかな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。

昭和クラブでは調理レクリエーションとして、「恵方巻」を利用者様と手作りしました。

調理レクリエーションは色々な調理器具を使用するため、手や指を動かし心と体に良い刺激を与えてくれるそうです。

恵方巻を頂き、豆まきを行いました。

季節を感じられる一日となりました。

引き続き感染症対策を行いながら、季節の移ろいとともにイベントを予定しておりますので、体験のご相談などお気軽にご連絡下さい。

ひな人形

起源は中国にある「上巳節」という三月初旬の節句と、災難や厄を人の代わりに受けてくれる人形を流す「流しびな」という行事に、平安時代の宮中で行われていた人形遊びの一つ「ひいな遊び」といくつかの行事が合わさつて生まれたと言われています。

上巳節は「三月の始めの巳の日」で、冬から春へと移り変わる季節の節目に悪いことが起こらないように、という思いで厄払いなどを行つたものが日本へと伝わつたそうです。

「流しびな」と貴族のままごと遊びが「ひな人形で女の子の幸せを願う」という行事へと変わつていつたようです。

健康だより

日中は汗ばむ気温もありますが、朝方は気温が下がり、寒暖差が大きな時期になりました。

寒暖差が大きいと霧深くなり運転など注意が必要です。

それと同じように体調にも変化が起きやすく寒暖差疲労に注意が必要です。

気温差があると体調を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、肩こりや頭痛などの様々な症状が出てしまう気象病の一つになります。

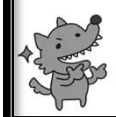
日頃から体を軽く動かし、体は冷やさないようにし、腸内環境を整えるため発酵食品を一日一回食べるなど、寒暖差疲労対策を行うように心がけましよう。

昭和クラブ
住所：鹿児島市高麗町27-19
電話：099-252-5625
事業所番号【4690101490】

第三昭和クラブ
住所：鹿児島市下荒田1-35-20
電話：099-297-6415
事業所番号【4690102563】

グループホーム昭和クラブ
住所：鹿児島市住吉町2-5
電話：099-297-6415
事業所番号【4620106155】

SYOWACLUB



インスタグラム更新中！

今月の行事

〜三月三日〜
ひな祭り