

# 4月.5月の行事

## 桜並木道

今年の桜は咲いたと思えば、春の嵐で早々に散ってしまい咲いている期間が短かった様に思いました。  
 4月4日は雪の様に舞い散る桜の中で、歩行訓練を行いました。皆さんの髪には散った花びらがかんざしの様についていました。



みどり苑だより

## 製作



折紙で桜にチューリップなど作り、チューリップは母の日に利用者さんへプレゼントをし、喜んで頂きました。  
 この地域はひな祭りを旧暦の4月3日にして、繁盛地区では、昔から子供たちが「お雛さん見せて♡」と家々を回る習慣が残っています。

## 五月病予防

五月になると、五月病という言葉を目にする事があると思います。

5月になり疲労感、食欲不振、やる気が出ない、不安感などがあるようでしたら五月病かもしれません。

その予防には、セロトニンという物質の分泌が重要です。セロトニンは、炭水化物・青魚・ナッツに含まれるビタミンB6、肉や大豆・牛乳に含まれるトリプトファンなどに多く含まれます。また、たくさん噛めばセロトニン分泌が促進されるので、バランスの良い食事をよく噛んでゆっくり食べると予防できます。

暦上では大体が夏。夏の暑さには程遠いとはいえ、気温が急に高くなると身体がダレてきます。

心と体のケアを万全にして、これから来る夏を過ごしてくださいね。



保育園のよりお雛様  
 掛け軸のプレゼント

