

3月 陽東苑 よもやまぼなし

3月になり春はすぐそこまでやってきているとはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなり、そうなる事で自律神経が乱れます。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。できれば自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂り、体温調節が出来る服装、体操やウォーキングでストレス解消等を意識してみてはいかがでしょうか？

- ・ ビタミンC…みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類
- ・ ビタミンA…緑黄色野菜（人参など）、卵、レバー
- ・ ビタミンE…ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド
- ・ カルシウム…乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し など



◀ご案内▶ ◎お風呂は中止しています。駐車場はありませんので車での来苑はできません。

◎陽東苑バス： 迎いの時刻は9：44 送りの時刻は「緑が丘自治会方面」14：27発
「宮ノ谷方面」15：52発

◀ 3月の行事予定 ▶

◎「健康体操」：ラジオ体操第1・第2と筋トレ&脳トレ・口腔体操等 毎週 月～土曜日

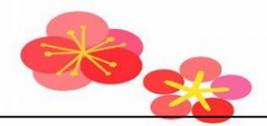
①午前10時～10時30分 ②午後2時～2時30分

◎「健康相談」：毎週 火・金 曜 9時～12時 13時～15時50 看護師による相談

◎「認知症予防ゲーム」： 3月13日（木）10：30～11：00（当日受付）

*いずれも状況により中止する場合があります。*行事等の詳細は、事務所(53-3700)までお尋ね下さい。

開苑時間：午前9時 ～ 午後4時



| | | 3月の行事予定 | | | |
|----|---|--------------------|-------------|----------------|------|
| 日 | 曜 | 午前 | | 午後 | |
| 1 | 土 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 4 | 火 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 5 | 水 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 6 | 木 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 7 | 金 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 8 | 土 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 11 | 火 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 12 | 水 | 健康体操 フラワーアレンジメント教室 | | 健康体操 | |
| 13 | 木 | 健康体操 認知症予防ゲーム | | 健康体操 | |
| 14 | 金 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 15 | 土 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 18 | 火 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 19 | 水 | 健康体操 いきいき呼吸体操教室 | | 健康体操 | |
| 20 | 木 |春分の日..... | |春分の日..... | |
| 21 | 金 | 健康相談 | 健康体操 ペン習字教室 | 健康相談 | 健康体操 |
| 22 | 土 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 23 | 日 | | | | |
| 24 | 月 | 健康体操 ミニボールex教室 | | 健康体操 | |
| 25 | 火 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 26 | 水 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 27 | 木 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 28 | 金 | 健康相談 | 健康体操 | 健康相談 | 健康体操 |
| 29 | 土 | 健康体操 | | 健康体操 | |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | 健康体操 | | 健康体操 | |