

# 山なんてん 生活通信

## 活動報告

### 指人形づくり



桜のかべ飾りを作りました。

花紙で花びらを作って、満開の桜にしました。カラフルな花びらで、部屋がぱっと明るくなりました！！



軍手の指先に、顔を描いたフェルトを貼りました。

両手にはめて指の体操に使います。

よ～く見ると、それぞれの表情が違って個性が出ています。可愛らしい軍手をはめて楽しい指体操の時間になること間違いなしですね！



### 調理レク

たまごボーロ作りに挑戦しました。生地を小さく丸め、それをいくつも作っていき、ホットプレートで焼きました。

昔なつかしい素朴な味のお菓子が完成しました。



# 健康コラム

あたたかい季節になってきました。少し外に出て新鮮な空気を吸って、太陽の光をたっぷり浴びてみてはいかがでしょうか？このコロナ禍で外に出る機会が減っていて心も身体もスッキリしない日が続いていませんか？少し戸外に散歩に出ると良いことが沢山あります。

## 太陽の光を浴びると…



体内でビタミンDが作られます。  
そのため骨も強くして骨粗鬆症も  
予防されます。

☆ビタミンDが不足すると骨を構成するカルシウムが不足して骨が柔らかくなります。

☆ビタミンDを補うために夏は、木陰で30分ほど過ごしましょう。

冬は、1時間程日光浴をしましょう。



皮膚がんや、日焼け、肌トラブルが気になる場合は、紫外線対策をして、水分もきちんと摂りながら戸外へ出掛けてみましょう。



「セロトニン」という物質が分泌され、ストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなどの良い効果もあります。

☆セロトニンとは「幸せホルモン」「幸福物質」と呼ばれています。心のバランスを整えてくれる脳内物質の一つ。心と身体を安定させてくれます。

☆セロトニンはウォーキングなど一定のリズムで運動することで、増加・分泌されます。

又規則正しい食生活、バランスのとれた食生活も大切です。



今後の活動予定

- ・習字
- ・運動会
- ・藤の花作り
- ・百寿祝い

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田 77-1  
デイサービス山なんてん ℡: 0255 (81) 3177

## 編集後記

4月13日、妙高山に「はねうま」が姿を現しました。農耕を始める目安とされてきた「はねうま」は、春本番の訪れを告げる風物詩となっています。

新緑が眩しい、気持ちの良い季節の到来にワクワクしますね。