

デイケアカレンダー

2010 4月

デイケア もみの木だより

平成 22 年 4 月号

				1	2	3
④	5 保険証の確認	6 保険証の確認	7 保険証の確認	8 保険証の確認	9 保険証の確認	10
⑪	12	13	14	15	16	17
	← お花見 →					
⑱	19	20	21	22	23	24
	← 26		27	28	29 昭和の日	30
⑳	← わさーるお買い物 →					



お誕生日おめでとうございます!

●●●●様 4月21日 97歳

●●●●様 4月20日 82歳

☆ちよこっとなぞなぞ☆
空の中を探すと必ずいる虫ってなあに?

◎足裏トントン

足の裏は「第二の心臓」といわれるくらい血流が豊富な場所です。

- 足の裏をトントンと30秒ずつたたきだけ（気持ちの良いと思うくらいの強さで、まんべんなく）
- 元気の出るつぼ「湧泉」を押すと効果もさらにアップ「湧泉」～足の指を曲げたときにできる、への字のしわの中央のくぼみ。

あとがき●

まだまだ朝が寒いですね。気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。ゆっくり休養をとりバランスの良い食事を取りましょう。また、硬くなった体をのばしてから動くようにしましょう。

答え:ハエ 「空」の漢字か

花見は奈良時代の貴族の行事が始まりといわれています。この頃は中国から伝来したばかりの梅が鑑賞されていましたが、平安時代には桜と変わってきたようです。日本の桜といえばソメイヨシノですが、全国のほとんどのソメイヨシノが寿命を迎えていると言われており(60年寿命説)多くの公園などで桜の植え替えが行われているそうです。

さくらさくら 弥生の空は 見渡すかぎりかすみか雲か 匂いぞ出ずる いざやいざや見にゆかん	さくらさくら野山も里も 見渡すかぎりかすみか雲か 朝日に匂う さくらさくら花ざかり
---	--

