



生活支援コーディネーター便り v07

千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



春特集



みなさまこんにちは。

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。

春は激しい寒暖差や気圧の変化、日照時間の変化などで、生活リズムが崩れやすく、体調不良を起こす人も多いようです。

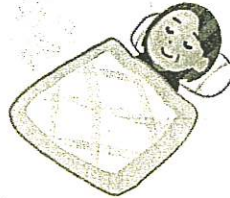
♪ 春を健康に過ごすために心がけたいこと ♪



適度な運動



ストレスをためない



睡眠時間の確保



バランスのとれた食事

皆様お元気に春をお過ごしください！

春の脳トレ 難読漢字編

堇

紫色の小さな花

筆頭菜

見た目はまるで筆のよう

蒲公英

たくさんの綿毛を飛ばす

竜鬚菜

サラダやパスタの具材など様々な料理に使える

雲雀

昭和の人気歌手の名前

甘藍

春に出回るものは柔らかくて甘みがある

答えは裏面にあります

〈難読漢字のこたえ〉

堇（すみれ）



筆頭菜（つくし）



蒲公英（たんぽぽ）



竜鬚菜（アスパラガス）



雲雀（ひばり）



甘藍（キャベツ）



ふるさとの花（都道府県の花）

今月は、東北地方、秋田県と宮城県を紹介します！



秋田県



宮城県



秋田県 ふきのとう

蕾の状態で採取されてんぷらや煮物、味噌汁、ふきのとう味噌などに調理して食べられます。

宮城県 ミヤギノハギ

日本の詩、和歌によく詠み込まれる秋の名花で、赤紫色や白色の可憐な花を咲かせます。

喫茶サロンは同じ地域に暮らす仲間が集まって、ほっとできる居場所です。

気軽に集まっておしゃべりをしたり、情報交換をしたり、時には困りごとを相談したり、助け合ったりしながら、絆は深まっています。

生活支援コーディネーターも皆さんの居場所作りを応援しております。ご要望がありましたら、お気軽にお声かけ下さい。

