

# 新年度・新学期始まりました

こんにちは♪新年度が始まり、一ヶ月が経ちました\* \* \*時間の経過が早く感じられます。  
 皆様はいかがお過ごしでしょうか??  
 今年は私事ですが、長女が中学校入学でした。つい最近小学生になったと思っていたのに。  
 成長を嬉しくも寂しくも感じます。私は成長しているのでしょうか。。。横幅ばかりが気になる今日この頃。  
 4月の月レクは、桜餅風クレープを楽しんで頂きました。皆さんの前で一つひとつ仕上げていきました!



笑顔全開の写真は載せられないのは残念ですが・・・  
 皆様、あっという間に平らげていました。春の風情を感じていただけました?!



ショートステイランダの花畑の鑑賞会も希望時行っています♪ 職員が手塩にかけて育てております!  
 チューリップが見頃ですが、天気が悪いと花びらが落ちてしまいます。お早目に鑑賞を・・・



## まなみ's room

風薫る5月…気持ちの良い季節がやってまいりました。と同時に5月は環境が変わったこと等によっていわゆる「5月病」に陥ってしまう方が増える時期でもあります。

心の健康が身体の健康につながる—笑顔になることで、人間関係のストレスが減ったり、気分が良くなったりすれば、心の健康は向上すると思いませんか?

どれだけ体調管理をし、運動で肥満を回避し、体に良いものを摂取していたとしても、毎日、眉間にシワを寄せるような気分でしたならば、健康であることは難しいでしょう。

「笑顔」でいることは、自分自身にも周りにもメリットがあることなのです。

皆さんも今日から笑顔を意識してみてください!



月レク 5月17日(火)  
 DVD鑑賞会  
 美味しいおやつも出ますよ♪

週レク



理美容 第4木曜日 予定しています  
 ご希望の方は、相談員伊藤まで\*\*\*

つるカメ新聞



平成 28 年 5 月 5 日創刊  
 担当：望月規巳子  
 責任者：渡邊真奈美

ホームページ  
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>