

# 通所リハビリだより

3月号 発行日 平成23年3月1日



春まだ浅く、風の冷たさが感じられ冬の名残りのまだ去りやまぬ時候、寒さももう少しの辛抱です。

生活のリズムを整えて元気で明るい春を迎えましょう。



## 不眠の改善方法



「夜、眠れなくて…」と、利用者様が口にするのをよく耳にします。お薬に頼る前に改善する方法を試してみませんか？

- ① 昼間に興奮しすぎない…日頃から怒ったり、はしゃぎ過ぎたりしないようにして神経の興奮をさせないようにしましょう。
- ② カフェインを取り過ぎない…コーヒーや紅茶、香辛料の取り過ぎに注意しましょう。
- ③ 寝る準備を早めにする…楽しく食事をした後は時間を置き、入浴はぬるめにし、寝る1時間前には済ませましょう。



## 脳トレ★クイズ



- ① ボクの姉の兄は、ボクの兄。 [○・×]
- ② ボクの母の姉は、ボクのおじ。 [○・×]
- ③ ボクは、父の義理の姉のめい。 [○・×]

×⑥ ×⑦ ○①：≧≦



## 菱餅の豆知識



菱餅(ひしもち)は赤、白、緑の三色の餅をひし形に切って重ねたもので、それぞれに意味があります。

赤は、厄を祓い、解毒作用があるというクちなシで色をつけています。健康を祝い桃の花を表わしています。

白には、菱の実を入れる地域もあります。清らかさを意味し、春の雪を表わしています。

緑は、増血効果がある蓬(よもぎ)を入れます。春の生命力に溢れる若草を表わしています。

## 協同作品



鬼は外♪

福は内♪



今月の  
クラブ予定

壁ペタン ゴルフ カレンダー作り 貼り絵

編集担当: 木村(ゆ)・飯塚・坂本(妙)・坂本(真)