

2月すさ苑節分祭



VS

対決!!



VS



熱戦の後は、大団円!!

2月 行事实績報告

3 (月)	おやつ作り、節分祭
18 (水)	誕生日会
27 (木)	仏教法話 (玉林寺住職)

3月 行事予定

3 (火)	ひな祭り会
11 (水)	お茶会、誕生日会
16 (月)	須佐中学校来苑
26 (木)	仏教法話 (万行寺住職)

※毎週月 (メルヘンパン)

隔週水曜 (まなぼう号)

～体調管理能力を高める～

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく
体調を崩しがちです。そのためにも
体調管理能力を高めましょう。
以下の事に注意しましょう。



- ① 食事:適量をバランス良く摂取する
- ② 運動:適度な運動を行い体力をつける
- ③ 睡眠:心地よく眠りスッキリ目覚める
- ④ メンタル:体だけでなく心の健康を保つ
- ⑤ 環境:生活環境を健康的に整える

◆◆良質な睡眠と適度な運動で 血糖コントロール◆◆

短時間睡眠は標準睡眠に比べインスリンの反応が悪いと言われています。短時間睡眠は、平均4.5時間、標準睡眠は平均8時間です。インスリンの反応が悪いという事は血中に糖があふれた状態になってしまう事です。

ただし睡眠には個人差がありますので異常がみられない方もおられます。

また、食後の運動は血糖の上昇を抑えてくれます。



いっとう会様によるウェス作り



2/12(木)ウェスの作成のために、「いっとう会」の皆さんがご参加下さいました。いつも快くご協力頂き大変感謝しております。ありがとうございました。