



やわらぎ

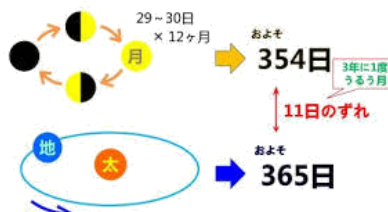
2017年
3月10日
発刊

春まだ浅い今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
アスピアの緋寒（ひかん）桜が今年もほころび始めました。



3月は弥生（やよい）と言い、由来は、「草木がいよいよ生い茂る月」という意味が有力だそうです。

日本は、明治5年12月2日の翌日、12月3日を明治6年1月1日にして旧暦から新暦へと改暦されました。それまで、月の満ち欠けで一か月を数え、新月を月のはじまりとして1日と考え、次の新月が来ると次の月の1日としました。



この数え方だと1年間で354日になり、太陽暦より約11日短く、だんだんと季節とずれてしまうため、ひと月のずれが生じたときに、「閏月（うるうづき）」を設けてずれを調整していました。



月行事

2月27日（月）にひな祭り行事を行いました。毎月2回、ボランティアの高田先生に教えて頂いている利用者の方々による大正琴の演奏、歌、職員扮するお内裏様とお雛様の登場など、和やかな午後を過ごしました。



乾燥肌と食品

年齢を重ねると肌が乾燥しがちで、特に秋から春先までは乾燥しやすくなります。かゆみやカサカサの乾燥肌を改善するには食べ物で体質改善することと保湿が大事です。

【乾燥肌 改善効果食品】

- ① 黒い食品
・ こんにゃく ・ ひじき ・ ごぼう
・ 黒ゴマ ・ 黒豆 ・ 黒コショウなど
- ② 動物性食品
・ 肉 ・ 青魚 ・ 卵 ・ 乳製品
- ③ 脂質とタンパク質を含む食品
・ 卵 ・ 納豆
- ④ ねばり食品
・ 納豆 ・ オクラ ・ モロヘイヤ
- ⑤ 緑黄色野菜・果物
黒い食品には「セラミド」が多く、肌に潤いを与えトラブルを防ぐ効果があります。乾燥肌でお悩みの方は体質改善を試みてみませんか。



3月の予定

- 21日（火）理美容
- 14日（月）月行事
- 21日（月）月行事
花祭り
- 29日（水）理美容

4月の予定

- 3日（月）理美容