



2022年5月号

◇発行／東日暮里サービスセンター

〒116-0014 荒川区東日暮里3-8-16

電話番号／3805-6121 ファックス／3805-6123



【センターからのお願い】センター内での食べ物・物品のやり取りはご遠慮下さい。感染予防対策として、マスクの着用のご協力お願い致します。



## お花見



## 5月の予定

おやつ作り 25日(水)・26日(木)

季節の制作 28日(土)

書道 20日(金)・21日(土)

クラブ活動 7日(土)・17日(火)

## 活動の様子

4/8 ポッチャ



4/19 テーブルホッケー



4/1カウボーイゲーム



4/11よりセンターではお花見週間として、目の前の日暮里公園の八重桜を皆さんで見に行きました。(雨天の為、残念ながら見に行けなかった方は、来年に期待して下さいね!)しかしながら、初夏の陽気の日もあれば、急に寒くなったりもしましたね。春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節の為、自律神経が乱れて「春バテ」を引き起こす事があるそうです。(だるい、やる気が出ない、目覚めが悪い、夜眠れない等々)

春バテを予防するには、1、食事は1日3回しっかり食べる。2、起床時にコップ1杯の水を飲む。といいそうです。そして、センターでは多めに笑い・体を動かして元気に過ごしていきましょう!!