



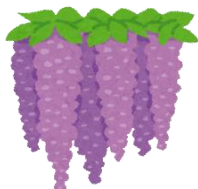
春の訪れを感じますね。今月はお花見にたくさん出かけてきました。桜ももちろん見事でしたが、牧之原の東光寺に咲く長藤も本当に素晴らしく、訪れた皆さんの表情がキラキラと輝いていました。これからはさまざまな花が咲きそろそろ季節です。お花を楽しみながら、明るく元気に過ごしていただけなら嬉しいです。



東光寺の長藤を楽しんできました



今にも宴会が始まり
そんな雰囲気でした



みんなのお楽しみ



毎日食べたい「緑がわごはん」

健康にまつわるおもしろクイズ

気持ちが強く沈んだ時にすると良い動作は次のうちどれでしょう？

- ① 拍手 ② 腕組み ③ バンザイ

答えは一番下へ↓



夏ミカンをいただきました



みんなで皮むきをしてくださったおかげで、あんなにたくさんあった夏ミカンもあつという間に剥けて、気づいたら全部食べ終わっていました（笑）

ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え

- ③ バンザイ

気持ちが落ち込み調子が悪い時は、口角を上げて笑顔をつくりバンザイをします。この時、心から笑う必要はありません。筋肉の動きと脳の感情は結び付いているため、表情を変えバンザイをするだけで気持ちが切り替わりやすくなります。これを繰り返すことで、うつ改善にも役立ちます。