



今年もスノーフレイクの可愛らしく、そしてたくましい花が咲き始めました。この花が顔を出すと、いよいよ春本番を迎えたのだと感じます。この冬は、コロナやインフルエンザなどの感染症にかかる方が一人もおらず、皆さんが元気に縁がわへ来てくださいました。ご家族の皆さまには、日頃より感染症対策にご協力いただき、心より感謝申し上げます。



姉さんかぶりをしました。緋の着物を着たら  
茶娘の出来上がり



マスクをしても楽しんでくださって  
いるご様子うかがえますネ！！



体操、体操



30日には急きょ東川根上ギター愛好会の  
松野様がきてくださいました！



おたんじょうび  
おめでとう！



みんなのお楽しみ



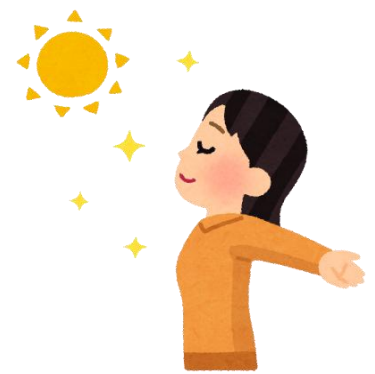
毎日食べたい「縁がわごはん」

## 健康にまつわるおもしろクイズ

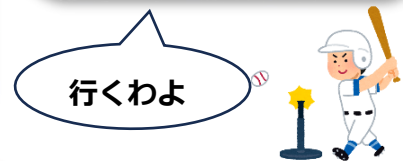
自律神経を整えるには太陽の光をどのくらい浴びれば  
いいでしょうか？

①2時間 ②10分 ③30分

答えは一番下へ↓



## 体操やゲームで毎日身体を動かしています



とても可愛らしい段飾りと吊るし雛が  
できあがりました



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

③30分

太陽の光を30分浴びることでセロトニンという精神を安定させる脳内物質が出てきます。セロトニンが出ることで自律神経が安定し気持ちが落ち着きます。外に出るのが難しい方は、窓越しや蛍光灯でも同じ効果が得られます。