

みかづき広報

~5月号~



pixta.jp - 1301656

水仙が咲いたよ！

まだ肌寒い四月の初め頃
昨年秋、仮設に配られた
水仙の球根が可憐な花を咲
かせてくれました。
どんな花が咲くのかと楽し
みにしていましたら、
清楚な『日本水仙』でした。
小さな花が、5〜6個ついて、
控えめながら、爽やかな香
りと凛とした姿が印象的
でしたね。❀
これからは、毎年咲いて
くれる事でしょう。



春 うらら...

仮設の周辺でもウォーキングをしている方々の姿をよく見かけます。
変わりゆく季節のうつろいを見たり、聞いたり、感じたりしながら歩くのがとても気持ち良い
のでしょう。太陽の光を浴びるのも、骨粗しょう症予防になるそうです。

第5仮設に向かう坂道は、結構運動になるようですし、小鳥や野草も色々見られます。
蓬莱島が綺麗に見えるビュー・スポットもありますしね！何と言っても誰にでも簡単に
できる、有酸素運動らしいですね。（無理のないように・・・！）

工事関係の車両も増えていますから、車には充分注意して健康作りを楽しんで
下さいね！



支援員より

4月から、支援員も
体制が変わり、何かと
行き届かない事もある
かと思いますが。お気づ
きの点は気兼ねなく
お話し頂ければ
嬉しいです。

熱中症にご用心！

暖かくなって来ると、天気の良い日などは
急に室温が上昇する事があります。
窓を開けて換気をしたり、エアコンをかけたりして
部屋の温度の調節を お忘れなく！

熱中症は、真夏だけの症状ではありません
併せて 水分の補給もしっかりと行いましょうね！

とはいえながらも、外が埃っぽい
日も多くなるので窓を開けられない
事も悩みの種ですよね。

