



お花見って何??

みなさん、お花見シーズンの到来です☆
ところで、何故、お花見をするかご存じですか???

予祝☆



始まりは平安時代で、お花見は豊作祈願の行事として行われていました。
桜は、春になって山からおりてきた田の神様が宿る木とされていました。※所説あり

つまり、種もみをまく前から豊作のお祝いをしていたんですね(^_^♪
これを**予め祝**う『**予祝**』と言います。

心が先 出来事が後

日本人は昔からこのような考え方をしていたんですね(^_-)-☆



病は気から

- ・心が沈むと身体や環境に悪影響を及ぼし病になりやすくなる
- ・心が晴れやかになると身体や環境に良い影響を与え、病が治りやすくなる

きらっとテラスでは皆様の心が笑顔になり幸せが訪れる
ように全力でサポートします!!

花より〇〇♪

皆様、花粉症は大丈夫ですか？
食べる物で花粉症を予防できるってご存じですか？

花粉症に効く食べ物として、次のものが紹介されています！



きのこ類

免疫力を向上させるビタミンが豊富



しその葉

過剰に働く免疫機能を正常に戻す



青魚

アレルギー体質の改善に効果的



たまねぎ

花粉症改善に十分な効果を発揮

アレルギーへの抵抗力を強めることが大切

- 生活リズムを整える
- 栄養バランスが取れた食事
- 適度な運動
- できるだけストレスを溜めない（ストレスを発散させる）

美味しいものを食べて
花粉症を予防しましょう！

（今月のニュース担当より）

新型コロナウイルスの影響で暗いニュースが多くなっていますね。
どんな事実があっても、自分の心は自分の持ちようで変えることができます。
きらっとテラスのスタッフは本当に明るい人が多く、いつも笑顔で仕事をしています。
私もみんなに負けないように笑顔と元気で皆様をサポートします。



来月号はST黒川の記事になります。
皆さん、お楽しみに。



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

看護師：4名
理学療法士：1名
作業療法士：1名
言語聴覚士：2名
（2020年4月現在）