



ゆーあい通信 R8 / 4 月号

いよいよ4月、新しい年度がスタートします。春を迎え、どこからか花の香りが漂ってくる気持ちの良い季節ですが、季節の変わり目は意外と体が疲れやすい時期でもあります。今月も体調に気をつけながら元気に過ごしましょう。

～4月の予定～

- 6日(月) 自治会
- 10日(金) 誕生日会
- 15日(水) 体重測定
- 18日(土) いちご狩り



～4月のお誕生日～

- 13日(月) 山際 郁男さん
- 18日(土) 石山由美子さん
- 22日(水) 荒川 和美さん
- 25日(土) 高橋 未来さん



3月の活動報告

【13日 誕生日会】



大浦 信人さん
3月16日



藤掛 秀行さん
3月14日



矢野ひろみさん
3月30日

お誕生日おめでとうございます。
素敵な一年をお過ごしください。

【 11日 避難訓練 】



今回の避難訓練では工場の火災想定避難訓練に続き、水害を想定した垂直避難訓練としてひなたの家(避難スペース)に移動しました。

【 28日 お花見 】



暖かくお花見日和だったこの日、花桃・桜・

菜の花見ごろを迎えており、色とりどりの景色をみんなで楽しむことができました。

～お知らせ～

- ・3月1日付で、ひなたの家 生活支援員兼世話人として鈴木悦子さんが加わりました。
- ・3月31日付で、職員の荒川直人が退職する事となりました。新天地におかれましても変わらぬご活躍を祈念しております。

保護者会コーナー

【保護者会定期総会・懇親会】4月29日(祝)AM11:00～

コロナ禍で、保護者会定期総会をホテルからゆーあい工房に変えて行うようになってから6年が過ぎました。コロナもインフルエンザのように社会生活を維持しながら、リスクと共存する「収束」の段階に入ったと言われているようです。そこで今年は満を持して、7年振りに「サン・プラザ」において開催することとなりました。総会後の「歓送迎会」も「懇親会」と名を変えて開催いたします。

詳細は後日文書でお届けいたしますが、「定期総会」「懇親会」共に保護者同士の情報交換や、先生方との懇親を深める為にも、皆さま方には万障お繰り合わせの上ご出席くださいますようお願いいたします。

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、還暦過ぎたころから寝過ぎなどということはありません。皆さんは夜中に目が覚めたり寝てはいるが明日の予定が頭をよぎり、目が冴えてしまうなんてことはありませんか。これは交感神経が高ぶってるサインだそうです。そんな時脳と身体を強制的にリラックスモードに切り替え、入眠促進と睡眠の質の向上にいいとされる「478呼吸法」があります。この呼吸法を継続すると夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」や、朝早くに目が覚めてしまう「早朝覚醒」の改善も期待できるそうです。ぜひお試しください。

呼吸法	主な目的	やり方の特徴	こんな人・こんな時におすすめ
478呼吸法	鎮静・リラックス・入眠促進	息を吐く時間が吸う時間の2倍長い(4秒吸う→7秒止める→8秒吐く)	リラックスしたい時 寝付けない夜、不安やパニックを鎮めたい時

【お知らせ】

荒川支援員が3月31日付で退職されました。保護者会からお餞別をお渡ししましたので、ご報告いたします。長年お世話になりありがとうございました。