

# 藤崎町社協 VOL. 14

## デイサービスだより

りんごの花も咲き農作業の忙しい時期になりました。

今年度も「デイサービスだより」で楽しい活動内容をお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

### 春のドライブ会 (4月18日～4月29日)



桜の開花状況に合わせてドライブコースを弘前公園や田舎館道の駅、アップルヒルへと変更しながら実施しました。桜は花の数が多くふっくらと咲いていました。道の駅に寄りお土産を買ったり、ソフトクリームを食べ、みなさんの笑顔も満開でした。



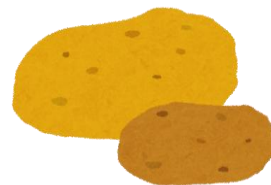
### デイサービス農園



今年は畑の広さを倍にしました。春一番の植え付けとして5月5日ジャガイモを植えました。利用者の皆さんでうね作り、たくさん実をつけますようにと願いながら種イモを埋めていきました。皆さんは畑のプロで手際もよく、秋まで楽しみながらたくさんの野菜を育てたいと思っております。



クワ持つ腰つき  
まんだまんだ  
いけてるねえ



イモっこや  
おがれ  
イモ汁に  
するべ



### 健康だより

最近、「季節の変わり目で体調がすぐれない」と話される方が多いです。その原因に寒暖差があります。昼夜の気温差が激しかったり、昨日と今日の気温差が大きかったりすると体にストレスがかかります。いわゆる「自律神経」の乱れです。今回はこの自律神経について詳しくお話させていただきます。