

平成27年 4月26日

♪「ぬくっこハウス」の方たちと♪



雲ひとつない快晴のもとで、お花を育てる企画が始まりました。当日は多くの方々に参加してもらい、イチゴの苗や花の種を植えたり、草取りなどの作業を手伝っていただきました。

ちょっと風が強かったのですが、皆さん元気に作業してくれました。

★ イチゴの苗と花の種を蒔いてもらいました。



★ こちらは手際よく草取りをしています。



♪ 五人官女です～。赤い毛氈が良かったかな？
ぬくっこハウスの職員達です。ご協力に感謝します。♪



☆ 健康ひとくちメモ

☆ 日光浴

☆ 一般的に、体内のビタミンDの半分は紫外線を浴びることで得ています。紫外線を浴びるといっても、毎日何時間も外出する必要はありません。週2回以上、午前10時から午後3時の間で、5～30分を目安に日光に当たれば十分ですが、日焼け止めを塗ってしまうとビタミンDが生成されませんから注意が必要です。

☆ 骨折の予防には、日光浴も兼ねた散歩や、草花の手入れなどを行うことで、適度な負荷がかかって骨が丈夫になるので良いでしょう。でも夏場に長時間の日光浴は熱中症・脱水症の危険があります。水分補給をしながら短時間で切り上げてください。

☆ また日光は、体内時計を整える働きもありますから良質な睡眠をとることができるのです。



☆ 草ぼうぼうだった場所もキレイにしてもらい、お花も喜んでいきます。



皆さんの協力で、あっという間に草が無くなりました。本当に手際がいいんです。



花の色も豊か、これからも素敵な花畑作りをしましょう。次回の作業後は、竹の子汁を用意して皆さんに振る舞う予定。他にも旬の野菜を用意できればと思っています。



果物も植えたいのですが、鹿やカラスがイタズラをするので・・・。



青空をバックにして、はいポーズ。手を振っているように見えますね

