

春たけなわで街中も公園も桜色に染まり心華やぐ季節を迎えましたが、暖かかったり寒かったりとまだまだ「気温差」がありますので体調を崩さない様規則正しい生活を心がけましょう。  
天気の良い日は外に出て日光浴をしたり無理のないよう散歩をしたりして体を動かして下さいね。  
水分補給もしっかりしましょう。



**お知らせ**  
4月29日(金)

手作り昼食

みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

桃平 英二さん 4月25日

楽しみにしていて  
下さいね

よく読みましょう!



自宅で体操しましょう

様



布団を使って『らくらく腹筋』

※腰を痛めないように注意しましょう

各5回

レベル

1 布団にもたれて両手を上げ、おなかに力を入れて体を起こす



レベル

2 布団の厚みを薄くし、おなかに力を入れて体を起こす



～ お願い ～

1. 食事体操やラジオ体操レクリエーションなどはなるべく参加して下さい。
2. 栄養バランスのとれた食事を心がけて、体の中から元気になりましょう。



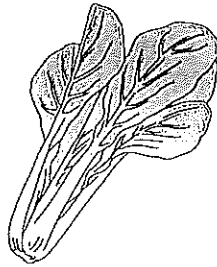
## カルシウムを多く含む食品



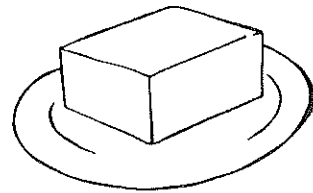
牛乳



ヨーグルト



小松菜



とうふ

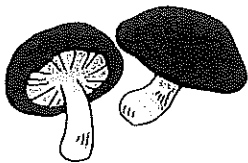
## ビタミンDを多く含む食品



サケ



サンマ



干しいたけ

## 骨を丈夫にするために!

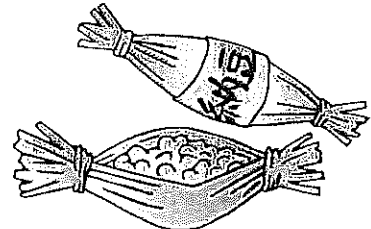
骨粗しょう症を予防するために、生活の中で、骨を丈夫にする習慣を心掛けましょう。



## ビタミンKを多く含む食品



ほうれん草



納豆

骨をより丈夫にするために必要な  
**運動**



体の中でビタミンDを作るために必要な  
**日光浴**

