

鳴子のおひさま

通信
第 27 号

3 月の出来事



しだれ梅見学



天白農業センターにて

快晴に恵まれた両日、満開のしだれ梅を思う存分
観る事ができました。

お菓子作り



今回は、クレープを作りました



おめでとうございます

誕生日会



花見

歌謡ショー

ギター＆コーラス

高齢者の不眠を改善する方法



- 適度な運動（日中）と、日光浴をする
- 夕食は就寝 3 時間前には済ませておく
- 夕方以降はカフェイン（コーヒーや緑茶など）を摂らない
- 寝室温度に心がける（快適温度は夏場 25℃・冬場 15℃目安）
- なるべく決まった時間に寝起きする
- 入浴は、ぬるま湯（40℃弱）や半身浴を 20～30 分し、体温
が下がってくる 1 時間くらいに後に就寝する

鳴子のおひさま

名古屋市緑区鳴子町 1 - 6

鳴子団地第 80 号棟西側

(052 - 899 - 0586)

4 月