

# 風乃里水戸田

令和



株式会社 ウェルファイン  
〒939-0401 富山県射水市水戸田 966 番地 1  
電話：0766-53-0008 FAX：0766-53-0009  
e-mail：kazenosato@po11.canet.ne.jp



## 5月・6月のイベント

- ☆5月13～15日 遠足(中央植物園)テイクアウト
- ☆5月22日 遠足(御山山会館)グループ
- ☆6月未定 買物ツアー
- ☆恒例誕生会 (5・6月生まれ月の方)
- ☆隔週(月・水) 真生会富山病院より往診

## 季節の変わり目は体調を崩しやすい？

春先にそう感じる人は少なくないようです。体調不良の原因として、寒暖差やストレスなどによって自律神経の乱れが挙げられます。ストレスを多く感じている時は、心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働くように対策をとりましょう！暗めの照明で静かな音楽を聴いたり、鎮静効果のあるラベンダーなどのアロマでのんびりくつろぐのもオススメです。

神経の働きを正常に保つビタミンB  
 カツオ・うなぎ +マグネシウム(わかめ・ひじき)  
 神経過敏を和らげる マンガン  
 干しシイタケ・キウイ  
 自律神経のバランスを調整する  
 ルイボスティー・乳製品



## 4月のお誕生会

4/8

今年は長く桜を楽しめましたね！満開の桜と春の陽気に癒されました(\*^\_^\*)

下条川 千本桜

4/7

4/5

高岡市福岡町 岸渡川

4/27

水戸田地区 獅子舞

4/4

## 風乃里 水戸田の利用者様募集中！

- ☆一人住まいで認知症の症状が出てきたので、訪問で見守りしてほしい
- ☆介護が大変になってきたので、デイサービスやお泊りを利用したい
- ☆病気の後遺症が体に残り、自宅でお風呂に入りにくくなった等

TEL 0766-53-0008 ホームページ：「風乃里水戸田」で検索

