

# だより

寒さも和らいで暖かく過ごしやすい季節になりました。  
 皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 季節の変わり目は気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。  
 季節の変わり目に気を付けるポイントをまとめてみました。

季節の変わり目は、朝昼夜の気温の温度差や「昨日は暖かったのに今日は寒い!!」というような日々の気温の変化がストレスになり、自律神経の乱れを引き起こします。

## \* 自律神経の乱れによる代表的な症状

- (1) 頭痛: きりきりする、頭が重く感じる. . . 痛みの症状は人それぞれ
- (2) 肌荒れ: ニキビ、痒み
- (3) めまい、耳鳴り
- (4) 倦怠感、眠気
- (5) 気分の落ち込み
- (6) 腹痛

## \* 対策したい事

- (1) いつもよりおおめの睡眠
- (2) 生活のリズムを整える
- (3) リラックスタイムを設ける
- (4) 無理のない範囲で生活に運動を取り入れてみる
- (5) 栄養のバランスに配慮する



大宮明生苑

お花見に行ってきました



天気にも恵まれ  
 絶好のお花見  
 日和となりました。

## もうすぐ ゴールデンウィーク です

何故ゴールデンウィークと呼ばれるようになったか知っていますか？  
 はっきりはしていないようですが、日本映画界の造語らしいです。  
 昭和26年に上映された「自由学校」という映画が、現在のゴールデンウィーク期間に上映され興行成績がとてよかったそうです。そこで、この期間をゴールデンタイム(ラジオやテレビの視聴率がよい時間帯)とかけて、ゴールデンウィークと名付け宣伝したそうです。  
 ちなみに、「自由学校」の映画化にあたっては松竹と大映がそれぞれ作品を制作し、同じ週に上映が開始された異例の作品でした。

## ゴールデンウィーク話題のスポット

### 上野動物公園

なんと5/4は無料開園日！！

今年の6月12日に生まれたシャンシャンの成長も楽しみですね。



### 茨城県 国営ひたう海浜公園

4月中旬～5月上旬にネモフィラと空と海とが織り成す青のハーモニーが見所です。

### 埼玉県 秩父羊山公園

4月中旬～5月上旬にかけて、芝桜の絨毯が広がります。



行ったことがあるという方、多いのではないのでしょうか。テレビでもたびたび取り上げられています。なかなか出かけられない方でも、映像や写真で楽しみたいですね。