



# ひまわり瓦版

【2月巻きずし、節分】  
 分の日に皆さん  
 と一緒に巻き  
 し美味しき一  
 れ命巻いたよ  
 懸れ自然と皆  
 と顔を見ま  
 が最後は鬼  
 一。緒に記念  
 真。年も鬼の  
 今年も鬼の  
 タツフがや  
 きましたね。



【3月メンタルヘルス】  
 スの健康をメンタルヘル  
 も健康に防いで血管  
 春はストレスをためこ  
 みやす季節。ストレ  
 スが血管に与える悪影  
 響  
 【自律神経・内分泌系  
 の異常が代謝機能を乱  
 す】  
 【血圧や血糖値が上昇  
 する】  
 【コレステロールなど  
 の血中脂質の異常が起  
 こりやすくなる】  
 【血液の中の赤血球が増  
 加する】  
 【心筋梗塞や脳卒中の  
 原因となる「血栓」が  
 できやすくなる】  
 G・詳しくは  
 3月メンタルヘル  
 スの健康に防いで血管  
 も健康に防いで血管

## 介護最新情報

発行日：3月  
 対症型共同生活介護  
 二上弘輔

【50年前の出来事】  
 ・アポロ11号の月面着  
 陸  
 ・1月場所 横綱大鵬  
 （全勝優勝）  
 ・3月場所 大関琴櫻



和歌山駅と若人はJR  
 和歌山駅を思い浮かべると思い  
 ます。私が子供の頃、和歌山  
 駅と言え、今の子供の頃、和歌山



【お知らせ】  
 今月のひまわりは、コロナウィ  
 フエが流行り、中止になりま  
 ルスが中止になり、気が付け  
 る。うがいをして下  
 した。うがいを  
 する。うがいを  
 する。うがいを

2月のクイズの答え  
 を発表します。  
 ①「きこり」です。  
 ②「いびき」です。  
 ③「かまきり」で  
 す。  
 ④「うがい」です。  
 正解はいくつありま  
 したか？



3月のクイズ！  
 ・漢字クイズ！  
 この読み方は  
 何？  
 ①「雀斑」顔に  
 できるのは？  
 ②「甘蕉」黄色  
 で長い果物  
 ③「駱駝」砂漠  
 の乗り物  
 ④「蛞蝓」塩を  
 かける小さく  
 なる虫