

# さくららんぼ通信

4月号

2024.4.1発行

うららかな春の日差しが心地よいこの頃  
皆様いかがお過ごしでしょうか。先月は一週間毎に  
冬と春を行き来しているかのような激しい寒暖差や、  
早期から飛散し始めた花粉で体調が優れなかったと  
いう方も多いのではないのでしょうか。また、4月からは新年度  
となり、自身やご家族の環境の変化により、なかなか落ち  
着けず、心身共に疲れが出やすい時期がもれません。  
深呼吸にはリラックス効果があると言われています。忙しい日が  
続くかもれませんが、少し立ち止まって深呼吸をすると  
心身の疲れが軽くなるかもれませんか。

## 行事報告



3月14日にボランティアの方々による  
ハーモニカ演奏がありました。

春らしい曲をたくさん演奏していただき  
ました。柔らかい音色によって心が温まり  
ました。



## お知らせ

4/29 (月) 昭和の日  
祝日も通常通り  
営業いたします。

## 行事予定

- ・4月1日、2日 お花見弁当
- ・開花状況によりお花見  
ドライブを実施します。

発行者 さくらデイケアセンター

TEL 0574-28-6377

FAX 0574-28-6383

医療法人 清風会 林クリニック

理事長 林 宏史

