

コロナウイルス対策あれこれ

★ツルつとした面には、ウイルスは長くて7日近く残っている事も・・・
テーブル・手すり等

★手洗い第一！

★人の密集する空間に長時間の滞在は危険

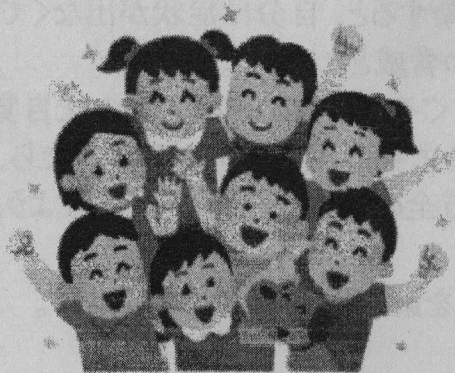
★栄養バランスの摂れた食事。
ビタミン・タンパク質

★腸活により免疫力アップ！
ネバネバ野菜（オクラ・とろろ等）
発酵食品（味噌・しょうゆ等）はおすすめ
乳酸菌 キーワード

★何より良質な睡眠を取り、疲れを残さない。

1日も早く終息する事を願いつつ、まとめてみました。

皆さんの対策も教えてください。



☆この春おススメDVD二作☆

①フォレスト・ガンフ 主演 トム・ハンクス

純粹無垢な主人公フォレストが自らの半生を見知らぬ人に語るという形でストーリーは進んでいきます。

フォレストは少し鈍感で、辛いことがあろうとも落ち込まず・捨くれず『あるがまま』に生きていきます。

そのまっすぐさが人生を壮大なものにして行きます。

そしていつの間にか多くの人を幸せにしていますが、彼が最も求めている小さな幸せはなかなか手に入りません。

『人生はチョコレートの箱 開けてみるまではわからない。』

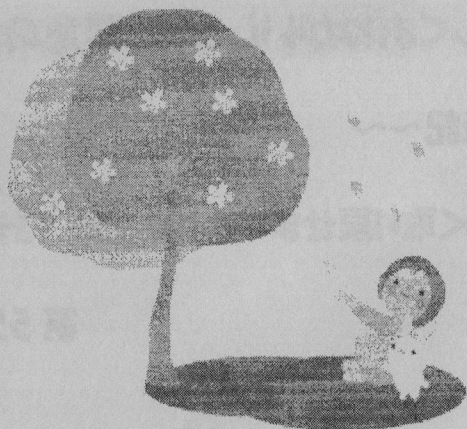
この言葉が映画の内容をととても象徴しており、最も相応しいセリフだと思います。

②魔女の宅急便

主人公のキキは魔女と人間の間に生まれた女の子。

13歳になった日に魔女として一人前になるため、生まれた町から旅立ちます。誰もが1度は憧れる「魔女」という存在。色んな壁に躓きながらも、キキは自分なりに修行を積むため乗り越えていきます。

1人の少女の成長や葛藤を描いたこの作品は、思春期真っ只中の頃の記憶を思い出させてくれる、観ているだけでとてもワクワクするそんな素敵な物語です。



春が来た！！

2020年 春のトレンドカラー

小物や洋服に取り入れるだけで、何だかドキドキ・キラキラ・ふわふわ華やいだ明るい気分になります。

シャーベットカラー

柔らかい春らしい色味

アイスブルー・ラベンダー・ミント・セージグリーン等



♪気軽に相談してね♪

ヘルプステーションこすもすでは、サービスを受けられるご本人やご家族と話し合いながら、利用者さん一人ひとりにあったケアプランを作成し、ヘルパー派遣をさせて頂いております。まずはお気軽にヘルプステーションこすもすまでご相談下さい。



～こすもすからのお願い～

次月の予定は、当月15日までにお申し込み下さい！！

ご協力よろしくおねがいします(緊急の場合は除く)

～～編集後記～～

- ・いつもの日常が早く取り戻せますように、願いを込めて…

第55号担当 中川・菅原