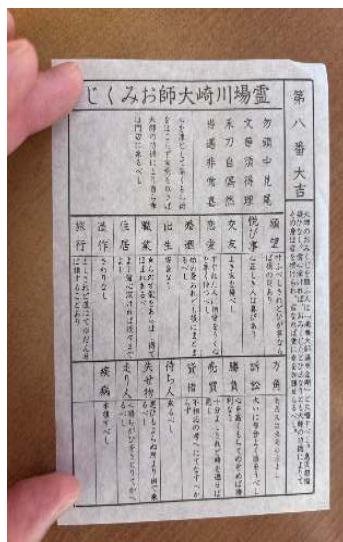


指先の訓練として レゴブロックの作成



🌸宮川の休日の過ごし方🌸



宮川です👋

先日、少し遅めですが川崎大師にお詣りに行ってきました。🙏

時期的にも時間的にもすごく空いていて快適でした！

北の湖の銅像が大きくて迫力があつたので写真を撮りました。

おみくじを引いたら大吉でしたので載せておきます。

⚠️春バテ注意⚠️

寒暖差が7℃以上あると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れやすくなると言われています。自律神経が乱れることによってだるさや疲労、頭痛、肩こり、めまい、情緒が不安定になるといったことが引き起こされて、それを『春バテ』と呼びます。



対策🍌🍴🛀

①**食事**・・・1日3食をしっかり食べる。

特にバナナがおすすめです。
起床時にコップ1杯の水を飲む

②**入浴**・・・38～40℃のお湯に15～20分程度入浴すると、体の芯まで温まることで自律神経が整います。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438