



～ 愛心園だより ～ 「ありがとうの心をこめて」

令和7年4月号

〒360-0217 埼玉県熊谷市上根268番地

TEL 048-588-9511 FAX 048-588-9510

4月の和名は「卯月(うつき・うつき)」と読みます。由来としては、ウツキの花である「卯の花」が咲く季節(実際の開花期は5～6月)だから、という説が有力だそうです。春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けてみたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換をしてみたりするといいかもかもしれませんね。



4月生まれの皆様です



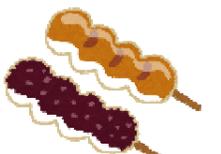
3月28日に防災訓練を実施しました



3月の誕生会の様子



園内でお花見



私たちが愛心園の
ピンクレディーよ