

若葉の季節、さわやかな風が心地よい新緑の5月となりました。

5月には大型連休(=ゴールデンウィーク)がありますね。

どんな祝日なのか覚えていらっしゃいますか？

まず、「5月3日」は、わずか一週間で作られた日本国憲法の施行を記念とする「憲法記念日」です。

「5月4日」は、「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を育む」ことを趣旨とする「みどりの日」です。

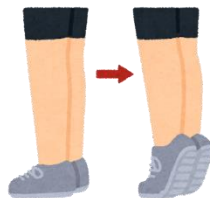
「5月5日」は、端午の節句「こどもの日」です。これは、5月5日にヨモギなどの薬草や菖蒲しょうぶなどで厄払いをしたことに由来します。

武士の時代には、「菖蒲」と「尚武」をかけて武を尊ぶ節目として祝うようになり、男の子の成長を願い“柏餅”を食べる習慣や菖蒲湯に入り家族の健康を願う風習が生まれました。

<栄養士 室岡>

さて、新年度がはじまり、新しい生活に慣れてくる反面、ストレスがたまり体調を崩しやすい時期でもあります。ご自宅でできる気分転換ストレッチをご紹介します。

- ① お皿を洗いながらつま先立ち



- ② 洗濯物を干す際に大げさに動かす



- ③ トイレに行く途中、元気に足踏みしながら歩く
(心配な方は、手すりや柱につかまりながら…)



今月は、お近くの鯉のぼりを見つけながら散歩してみませんか。
良いリフレッシュになります。