

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. 51

東日本震災から10年

令和3年3月号

毎年、サクラの開花が早まっております。

今年の開花も早い . . .

さて、10年前の3月11日のあの時、皆さんは何をしていらっしゃいましたか。

私は、次男と代々木で買い物している時で、帰宅困難になり、渋谷駅で1夜を過ごしました。

あれから、10年。

私自身、日本最大の震災と言われている、東日本大震災に対して、

何をしてくださるかと、最近、考えています。

正直、岩手のある農家さんとコラボして、岩手の農作物の宣伝に協力は

してきましたが、なんとなく中途半端。

少し、私自身、余裕といいますか、新たな取り組みにチャレンジしてみたい、

という気持ちが湧いていまして、

ここから、災害・防災について、

介護の立場から、何が出来るか、を考え行動していきたい、

と思っています。



5月くらいに東北を巡ってみて、

自分の肌で触れ、目で見て、

出来ることを探してみたい、と思っています。



今月のおすすめ商品！

ヒーロー
英雄回復コーヒー

料金

5本セット 1200円

体力・気力・持久力・元気・
回復をサポートします！



🔥 集中・疲労回復系アミノ酸BCAAが
1,000mg配合されています。

アミノ酸の摂取により疲労回復、安眠効果、
免疫力アップの効果があります！

🔥 低カロリー&低カフェインですっきり
した味わいです。

🔥 登録特許レシピによるコーヒー飲料
です。疲れがたまっている時に一本い
かがでしょうか。

※気になる方は弊社スタッフまでお気軽にご相談く
ださい！

寒暖差疲労対策で
元気に過ごしましょう！

寒暖差疲労とは？

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に心身がつ
いて行かない状態の事を言います。
今のように日ごとや朝晩の温度差が激しい状態
が続くと、体の機能を守るために自律神経の働き
が活発になり、結果、過剰なエネルギー消費に
よって体に疲労が蓄積してしまうのです。

頭痛やめまい、肩こりや食欲不振のような肉体的
な不調だけでなく、イライラや不安、落ち込みな
どの精神的な不調を引き起こすことも！

対策

- ・バランスのとれた食事！
- ・良質な睡眠！
- ・適度な運動！
- ・お風呂にゆっくりつかること！



体を温めてリラックスすること、体の調
子を整える事が大切です！