



福祉相談センター

耳よ り だ よ り



健康情報をお届けします！

春になると だる～くなるのはなぜ？

春は気温や気圧の変化が大きい季節です。それに対応するため、自律神経がたくさん働き、疲れやすくなることを「春バテ」といいます。

～「春バテ」予防におすすめの食材～ 適度に取り入れましょう！

自律神経を整える

☆ ビタミンA ☆ ビタミンB1 ☆ ビタミンE



豚肉・鶏肉



鮭



うなぎ



卵



玄米



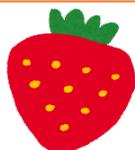
ほうれん草



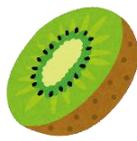
ブロッコリー

ストレス・イライラの軽減

☆ カルシウム ☆ ビタミンC



いちご



キウイ



パプリカ



ブロッコリー



小魚



牛乳

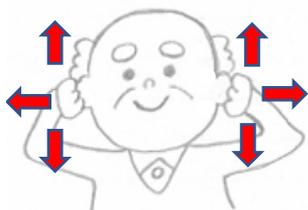


小松菜

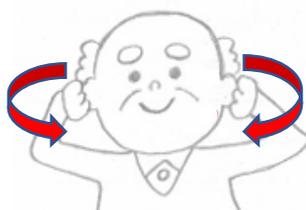
簡単ストレッチをご紹介します



耳ほぐしでリラックス♪



① 耳を軽くつまみ、
上・下・横に
5秒ずつひっぱる。



② 耳をひっぱりながら
5回ゆっくりまわす。

【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)
北部福祉相談センター (88-7260)