

## 札幌の木、「ライラック」

今年はライラックまつりも中止になってしまいましたね。ライラックと言えば、「リラ冷え」という北海道独特の言葉がありますよね。本州でいう「花冷え」のことですが、丁度ライラックが咲く5月下旬から6月上旬にかけて、急に寒くなることを言います。ライラックはフランス語でリラ(lilas)と言うそうです。



ちなみに、ライラック全般の花言葉は「思い出」「友情」「謙虚」、紫のライラックの花言葉は「恋の芽生え」「初恋」、白いライラックの花言葉は「青春の喜び」「無邪気」なのだそうです。

### \*\*\*\*\*作業療法からのお願い\*\*\*\*\*

いつも感染対策にご協力いただきありがとうございます。緊急事態宣言は解除されましたが、今後も作業療法に参加するときは、必ずマスクを着けていただくようお願いいたします。これからもマスク着用や手洗いなど、自分の心掛けで、できることを続けていきましょう(^)



## ソフトバレー参加者募集中

ソフトバレーのプログラムでは、柔らかいミニバレーボールを使用しております。プレイルームで試合形式で実施しており、3対3、4対4にチームを分けます。メンバーを変えながら3試合ほど行います。患者様、スタッフと一緒に楽しみながら毎週行っております。まずは、円陣バレーや見学のみの方もいますので、日頃運動不足の方、体力作りしたい方、運動するきっかけが欲しい方は、是非担当スタッフまでお声掛けください！

※参加される場合は運動靴をご用意ください。



## コラム 今日から始めたい！ラジオ体操の健康効果

日本人ならみんな知っている「ラジオ体操」。子供の時夏休みにやる印象が強いですが、実は効率よく運動効果をもたらす究極の体操なのです。ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動法です。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップします。音楽に合わせて動くことで、認知症予防も期待できます。また、毎朝決まった時間に行うので、起床時間などの生活リズムも整うことから、健康な体を手に入れることができるのです。体を動かすことで、ストレスに抵抗できるセロトニン等の分泌も増加します。毎日のラジオ体操で心と体の健康管理を継続しましょう。



<編集後記> じめじめとした日が続いていますね。先日、換気のために窓を開けていると、ほんのりと外から草木の匂いがしました。梅雨の時期でも、風情を楽しんでいきたいですね。(M.O)