

平成30年4月 ほけんだより



こんげつ もくひょう <今月の目標> **はやね はやお 早寝、早起きをしよう**



しがつ こと しんねんど むか こんげつ もくひょう **はやね はやお き** 4月という事で新年度を迎え今月の目標に**早寝、早起きをしよう**と

もくひょう かか **はやお** さんもん とく い **ほか** 目標を掲げました。「早起きは三文の徳」と言われますが、他に

**はやお** さんもん とく か かた 「早起きは三文の得」という書き方もあるそうです。

・ **はやお** 早起きすることで寝つきがよくなり、**よ** すいみん 良好な睡眠がとれる。**びはだ** 美肌にもいいそうよ!!!

・ **おな** じかん しごと **べんきょう** こうりつ 同じ時間でも仕事や勉強の効率アップとなり、**じ** こひょうか あ **かん** と 自己評価が上がることを感じ取れる。

・ **ちょうしょく** 朝食をしっかりと摂ることで、**ないぞう** うご **たいおんじょうしょう** き **そたいしゃりょう** ふ 基礎代謝量が増

えたことでダイエットにも**つな** 繋がる。

・ **じかん** ゆうこうかつよう 時間が有効活用できる。などなど・・・

その他にも**ほか** とく 徳になることが**たくさん** 沢山あるようです。たまの**きゅうじつ** 休日にちょっと**ねぼう** お寝坊す

るのもよいでしょう。せっかくの**やす** お休みですから**ふだん** ちが **すご** **かた** 普段とは違った**かた** 過ごし方

**いちにち** おく 一日を送るのもいいですね。

**せんげつ** 先月の「ほけんだより」で、**みなさま** あいさつ 皆様にご挨拶をさせていただきましたが、

**こんげつ** 今月の「ほけんだより」**たんとう** 担当しちゃいました！**ほんとう** みな **せ わ** 本当に皆さんお世話になりました

### <4月の保健行事>

・ 4/9 (月) ~ 4/11 (水) 身長、体重測定 ・ 4/20 (金) 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江