

3 2024 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	26	27	28	29	1	2 休
3 休	4	5	6	7	8	9 休
10 休	11	12	13	14	15	16 休
17 休	18	19	20 休	21	22	23 休
24 休	25	26	27	28	29	30 休
31						



令和6年3月
(第10号)

まなびの場 【みやびな平安時代に思いを馳せて…】 (介護支援センター 松浦)

大河ドラマ「光る君へ」をご覧になられていますか？主人公である紫式部(むらさきしきぶ)は平安期に宮廷で活躍した女性です。「源氏物語」の作者といえピンとくる方も多いかと思ひます。

「源氏物語」は世界最古の長編小説であり、現代とは異なる平安時代の生活習慣や当時の文化が垣間見られる貴重な作品です。全巻ある源氏物語ですが、どんな物語なのでしょう？それは、物語の主人公である光源氏を中心とした長編ドロドロ恋愛小説です。

現代語で訳された著書もたくさんありますので、ぜひ、この機会に手に取ってみてはどうでしょう。余談となりますが、二千年札の裏に源氏物語的一幕と紫式部がデザインされていることをご存知ですか？

そもそも…。二千年札お持ちでしょうか？

健康のコラム

【寒暖差疲労とは】

気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすく、体調を調整する自律神経が過剰に働く為疲れやすくなる。

寒暖差疲労の5つ対策

- ① 体を中と外から温める
- ② 体を動かす
- ③ 睡眠を十分にとる
- ④ 腸内環境を整える
- ⑤ 生活習慣を整える




ご利用者様の声
「雅に通うようになって、生活にメリハリができました」

編集後記

今月より編集者が変更になりました。雅の良いところをたくさんお届けしていきますので、どうぞお楽しみに♪



〜実習生より〜
二月五日〜三月一日まで臨床実習させていただきました。四週間という長い期間でしたが、大変お世話になりました皆さんの身体の評価させていただくことができ、とても貴重な経験になりました。この経験を活かし頑張っていきます。ありがとうございます。

仙台リハビリテーション専門学校
理学療法学科 服部由奈