

### 朝ごはんを食べましょう♪

「三寒四温」という言葉もあるように、春は一年の中でも特に寒暖差が大きい季節といわれます。昨日と今日で15℃も温度差がある！なんてこともあるとか。

そうすると乱れがちなのは自律神経。

自律神経が乱れますと、

- ・体がだるい
- ・めまいがする
- ・疲れがとれない
- ・朝起きるのがつらい
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない

といった症状が現れます。

これらの症状を防ぐには、「朝食をとる」ことが重要だとか！

寝坊した朝でも、バナナ1本でも良いので食べると頭がスッキリするそうですよ！

待ちに待った暖かな季節。毎日きちんと朝ごはんを食べて、暖かな季節を楽しみましょう♪



### 《間違い探し》

3月は卒業シーズン！

今回は左右で10か所の違いがあります。全部見つけられるか挑戦してみましょう！



★漢字クイズ★ 今回も全4問！考えるだけで頭の体操になるそうですよ！

- ① 弥生      ② 鱈      ③ 蒲公英      ④ 芽花椰菜

# 《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。  
A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---



①		②	③		④
		⑤	B	⑥	
⑦	⑧			⑨	
⑩			⑪		
	⑫	⑬		C	⑭
⑮		A		⑯	

## ＜ヨコのカギ＞

- ①3月3日はうれしいひな祭り。「あかりをつけましょ、〇〇〇〇に〜♪」
- ⑤「うどん県」として観光をアピールしている香川県の県庁所在地は〇〇〇〇市
- ⑦見習うべき手本。「〇〇〇を示す」
- ⑨目に見える範囲
- ⑩房総半島にある県
- ⑪もののたとえ
- ⑫相撲の決まり手の一つ。立ち会いと同時に相手力士の目の前で手を叩く奇襲戦法です
- ⑮付き合いも長くなりました。新型〇〇〇
- ⑯液体や気体をフィルターなどを通して綺麗にすること



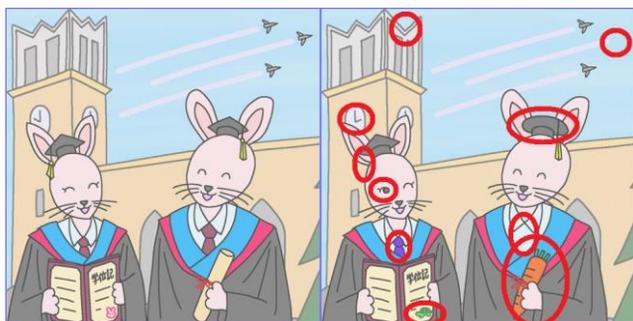
## ＜タテのカギ＞

- ①秋のお彼岸は「おはぎ」。春のお彼岸で食べるのは？棚から落ちてくることもあるのかなどか
- ②学生服が主流の頃は、卒業式で憧れの先輩からもらう風習がありました
- ③学校科目の一つ。自然現象や自然科学を学びます
- ④夜通し寝ないで過ごすこと

- ⑥3月14日はホワイトデー。バレンタインのお返しの定番の一つにこれがあります
- ⑧かつて世界一辛いと言われた唐辛子。「暴君〇〇〇〇」という名前のお菓子もあります
- ⑩衣服につけた折り目
- ⑬キリマンジャロ、ブルーマウンテンと並んで世界3大コーヒーとも言われます。ハワイ島で生産される高級コーヒー。〇〇コーヒー
- ⑭歯医者さんのこと。〇〇医師



## まちがい探しの答え



## 漢字クイズの答え

- ①やよい ②さわら ③たんぼぼ
- ④ブロッコリー



## クロスワードパズルの答え

「ナカマ（仲間）」

ボ	ン	ボ	リ		テ
タ		タ	カ	マ	ツ
モ	ハ	ン		シ	ヤ
チ	バ		ヒ	ユ	
	ネ	コ	ダ	マ	シ
コ	ロ	ナ		ロ	カ



## あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！  
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



## ★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家  
や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子