



## 自律神経を整えましょう！

寒暖差が大きく、気圧の変化も大きい3月は、自律神経が乱れがち。  
自律神経が乱れると、

- 疲れやすい
- やる気が出ない
- よく眠れない
- 頭痛がする
- 血圧が上がる
- 便秘や下痢になる

など、さまざまな不調が現われます。

自律神経を整えるには、

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 朝起きたらお日様の光を浴びる
- 38℃～40℃の湯船に入ってあたたまる（目安は10分以内！）

などが効果的といわれています。

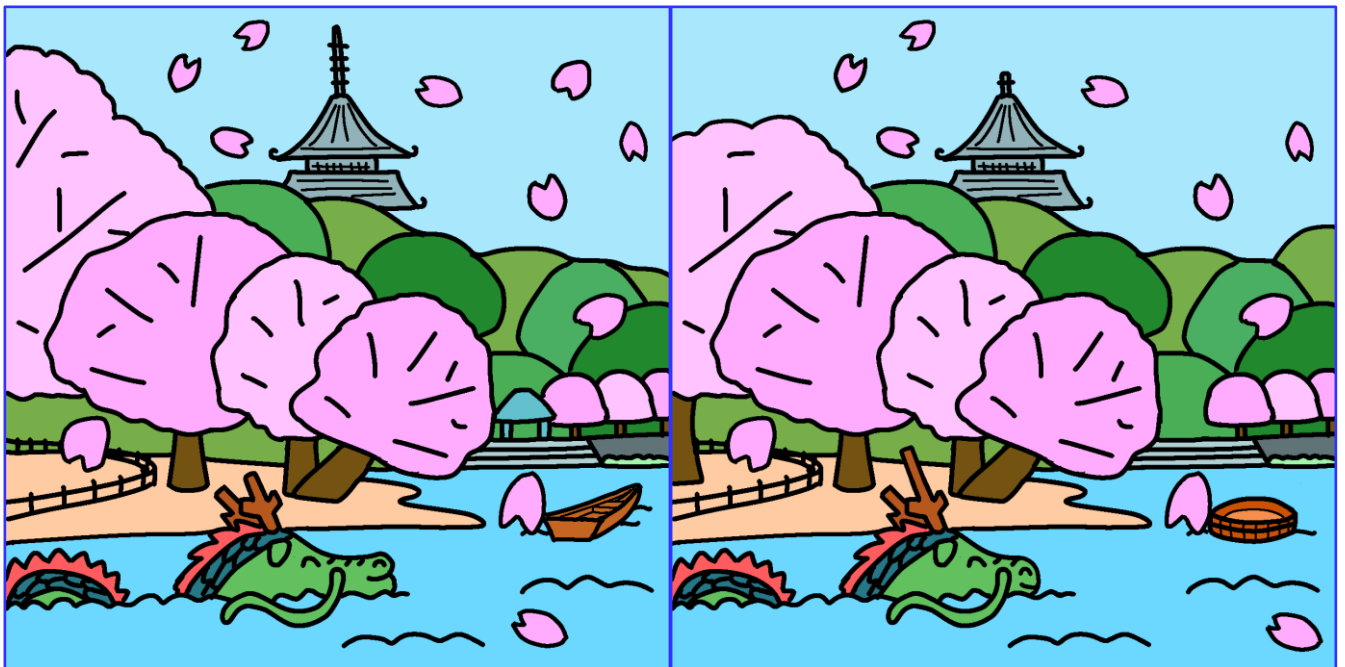
「よく笑う」ことも効果があるそうですので、サービスご利用の際は  
楽しく笑って、自律神経を整えてくださいね！



★漢字クイズ★ 今回も超難問！？ 間違い探しの下にヒントもありますよ！

- ① 鶯      ② 長閑      ③ 石楠花      ④ 菘

《間違い探し》三溪園？も桜が満開！今回も右の絵と左の絵で間違いが10か所あります！  
全部見つけられるか、いざ、挑戦！

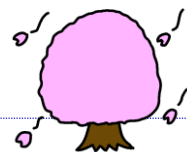


★漢字クイズのヒント ①庭に〇〇〇〇。ホーホケキョ ②静かにのんびりとしている様子  
③はらかな尾瀬はこの色にたそがれるとか。はらかな尾瀬～♪遠い空～♪ ④春の七草のひとつ。カブのこと

# 《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	A	⑥	
⑦	⑧		■	⑨	
⑩	C	■	⑪	B	
	■	⑫		■	
■	⑬				■

## ＜ヨコのカギ＞

- ①3月3日はひな祭り。ひな飾りとして飾られる「右近の桜と左近の〇〇〇〇」
- ⑤今年も2月にJリーグが開幕！キーパー以外の選手は、手を使ってはいけないスポーツのプロリーグです。
- ⑦3月は卒業式シーズン。大学を卒業するともらえる学位は〇〇〇号。大学院の博士課程を卒業すると「博士」号がもらえます。
- ⑨我ながらうまくいったぞ。「〇〇自賛」
- ⑩それとなく知らせること。ほのめかすこと
- ⑪春告鳥といえばウグイスですが、こちらも春を告げる鳥のひとつ。朝を告げる鳥ともいわれ、「告天子」と書くことも
- ⑫年齢や数字をごまかすこと。「〇〇を読む」
- ⑬二十四節季の一つ。虫たちが冬眠から覚める時期とされます。毎年3月5日前後です

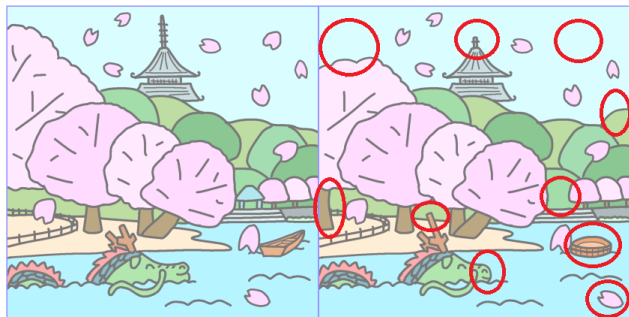
## ＜タテのカギ＞



- ①2024年2月17日、日本の次世代大型基幹ロケット、H3ロケット打ち上げ成功！〇〇〇〇〇宇宙センターから打ち上げられました。
- ②馬肉のお刺身。熊本県、福島県、長野県が有名どころ
- ③「冬来たりなば春遠からじ」。春の次は？
- ④植物油脂等を原料として、バターに似せて作った加工食品

- ⑥切迫した状況に置かれた際に、普段以上の力を発揮すること。「〇〇〇の馬鹿力」
- ⑧幹や枝ができない植物の総称。地面に生えています
- ⑩灰を入れておき、炭火を起こして暖房や湯沸かしに用いる道具。練炭〇〇〇
- ⑫古代ローマの英雄、ユリウス・カエサル名言。「〇〇は投げられた」。

## まちがい探しの答え



## クロスワードパズルの答え：

「ツバサ（翼）」



タ	チ	バ	ナ	■	マ
ネ	■	サ	ツ	カ	ー
ガ	ク	シ	■	ジ	ガ
シ	サ	■	ヒ	バ	リ
マ	■	サ	バ	■	ン
■	ケ	イ	チ	ツ	■

## 漢字クイズの答え

- ①うぐいす ②のどか ③しゃくなげ ④すずな



## 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