

春にしか見られない！大分県内の花畑

～千財農園



宇佐市で茶園と製茶工場、ミカン畑を営む千財農園。
野田長藤、白藤、白紅藤など、約250本もの藤が咲いています。
藤園は4月下旬～5月初めまで営業しているそうです。
また、藤園が終わると、バラ園が開かれるそうです。

～るるパーク～



大分農業文化公園（るるパーク）は、東京ドーム25個分の広さの敷地に、季節のお花や果物狩りを楽しめるガーデン、キャンプ場など様々な自然体験ができる公園です。
3月下旬ごろから5月上旬にかけては「ネモフィラ」が開花の時期になっています。

春はメンタルの乱れに注意です！

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場新しい仲間などの変化の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい職場での心の疲労など、いきなりの変化に順応する事ができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。気付かぬうちにストレスをため込んでしまうこともあるので、こんな時がないか思い出してみてください。

- ・不安や心配が頭を離れない
- ・食欲がない、過食してしまう
- ・すぐつかれる
- ・物ごとに集中できない
- ・だるさが続く
- ・寝つきが悪い、良く眠れない

↓↓↓↓こんな時には心のバランスを整えよう↓↓↓↓

●生活のリズムを整える

起きる時間・寝る時間・朝昼夕の食事の時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

●栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しない様心がけましょう。

●休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聞いたり、散歩したり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

●体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心掛け、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着出来るように備えておきましょう。

★心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。寝る前に行えば、心身がリラックスして、より良い眠りへの導入になるそうです

1、背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思い切り背伸びを。ゆっくり3回繰り返しましょう

2、腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝を揃えたまま右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。

3、お尻のばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手でかかえ、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回繰り返しましょう。

4、脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張。筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。