

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

木々の芽も緑が増し、清々しい季節となってきました。ポカポカの陽気に誘われて、戸外でのお散歩にも丁度良い気候ですね。お得な情報を掲載しておりますのでチェックしてみてくださいね！

## 所沢回想録

## 滝の城跡



柳瀬の城地区にある城跡で、台地の緑周辺多郭式平山城です。戦国時代には、多摩西部と北関東の諸城を結ぶ「伝えの城」として重要な役割を担っていたようですが、天正18年(1590年)豊臣秀吉による小田原城征伐とともに落城し、以降は廃城となりました。現在、城跡の主要部分は、城山神社の境内地となっています。毎年この城跡では滝の城まつりが催され、大勢の人で賑わいを見せています。今年も5月20日(日)に開催されますので、興味のある方は是非とも参加してみてください。おいしい屋台も沢山ありますよ！



## 健康豆知識

晴れた日は日光浴をするのをオススメします。太陽の光を浴びることで**ビタミンD**を生産してくれます。**ビタミンD**は骨粗鬆症を予防するだけでなく、認知予防にも効果があります。さらに**ビタミンD**をしっかり摂取すると心疾患や脳卒中のリスクも下がります。**1日15分**、日光浴をするだけで病気の予防にもつながります。

## 日光浴の5つのメリット

- 骨が丈夫になる
- 免疫力が高まる
- リラックス・ストレス解消
- 美肌効果
- 睡眠の質が上がる



## Photo Gallery



東川に並ぶ鯉のぼり



所長の手作り兜で  
ゴキゲン♪

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市所沢1-11-6 イーストハイツ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院