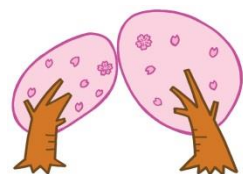


わくわくの里だより

2017年4月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子



新年度のスタートです！



桜の花が見ごろになり、暖かな春の陽気に気分もワクワクしますね。
新年度がスタートし、わくわくの里は地域の皆さまに支えられて今年で10周年を迎えました。
これからも地域に根ざした“あって良かった、わくわくの里”を目指していきたくと思います。



外食ツアーに行きました

3月のイベントは、外食ツアーでした。
『夢庵』瀬谷店で美味しいご飯を食べ、
楽しい時間を過ごしました。
外食の機会が減ってくると思いますが、
たまには外出しているんな景色を見て
脳を刺激してみるのもいいですよ！



4月より ケアマネジャーが代わりました！

はじめまして！^{たかぎ とみこ}『高木 富子』です。

これからも安心して、わくわくの里を利用できるように
頑張っていきますので、よろしくお願いします。

職員紹介



地域交流会の様子

3月23日(木)の地域交流会は、
男性ヴォーカル『トゥッティー』によるコーラスでした。
素敵な歌声と、きれいなハーモニーに
利用者様はうっとり、聞き入っていました。



今月の行事

4月の地域交流会は

『歌声喫茶』です。

4月27日(木)
14:00~15:00
ピアノ演奏に合わせて、一緒に
歌を唄いませんか？
どなたでも参加できますので
ふるってご参加下さい。

《今月の健康情報》

2016年度の里だよりの健康情報では、旬の食べ物と栄養・レシピを紹介してきました。
今年度は、集中力や思考力を高める『能力アップのためにできること』をテーマにした
情報をご紹介します。

《春の花々を見ながら脳力アップ！「春散歩」の勧め》

〈春散歩の効能〉

- ① フラワーセラピーによるリラックス効果が生まれる。
- ② 代謝が向上し、血行が良くなる。
- ③ 変わる景色により、認知機能が高まる。
- ④ 五感が刺激され、ホルモンが活性化される。
- ⑤ 免疫機能が高まる。



このように、春は単なるウォーキングだけでなく、空気や花鳥風月を楽しみながら
歩くことが出来て様々な脳力アップにつながります。
花粉や日焼け対策をとりながら、ぜひ春散歩に出てみてください。

〈瀬谷区のおすすめスポット〉

3/18(土)~6/4(日)(予定)の期間、瀬谷駅北口駅前広場に
「第33回全国都市緑化よこはまフェア」を盛り上げるため
大型花壇が設置されています。
色とりどりの季節の華やかに彩られていますので、
ぜひ、足を運んでみてください。

