

わくわくの里だより

2017年5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



五月晴れですね



新緑の青葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。
晴れ渡った青空には、気持ちよさそうにこいのぼりが泳いでいましたね。
初夏のさわやかなこの季節、気分転換にお出掛けしてみたいはいかがですか？

介護相談受付中！



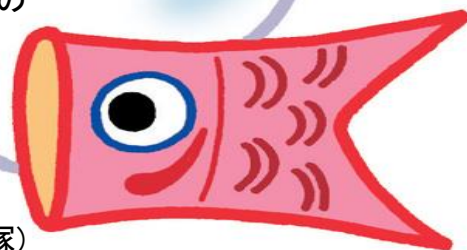
橋戸地域に開所して10年。
多くの事例に対応して参りました。
日々の暮らしの中で、心配事やお困り事がありましたら、
ご相談を受け付けています。
お気軽にお問合せ下さい。
(担当:飯塚 松下)

★5月地域交流会のお知らせ★

“和菓子と抹茶をたのむ会” 5/18(木) 14:00~15:30

食担の手作り和菓子を味わいながら、皆様の
お手前で抹茶を楽しみましょう！
どなたでも参加できます。
参加費 100円(当日お持ち下さい)

お問い合わせ:わくわくの里 300-0606 (飯塚)



“こんな運動

体操やっています”



体を動かしながら歌を歌うと、2つのことが同時に行われ脳が活性化されます。
指の体操は、脳の活性化だけでなく、握力も鍛えられます。
どちらの体操も認知症予防に効果があります。
ぜひ、皆さんも体操してみてくださいはいかがですか？



今回の壁面は藤の花です。
とてもきれいに出来上がりました。

夜勤スタッフ募集！

勤務時間 18:00~翌9:30まで
資格 介護福祉士
介護職員初任者研修修了者
年齢制限なし お問い合わせください

《今月の健康情報》

《音楽で脳力アップ！「音楽で癒される」》

ゴールデンウィークが明けると、「5月病」という言葉をよく聞きます。
これは適応障害のひとつで、無気力・不安感・焦燥感などの症状があります。
対策としては、ストレスの要因を除く、リラックスする時間を作るなどがあげられますので
ぜひ音楽の癒しを活用し、リラックスしてみてくださいはいかがですか？



＜気分合った曲を選ぼう！＞

- ◆ 落ち込んでいる時…悲しい曲、静かな曲を聞く⇒柔らかい曲に移行していく
- ◆ イライラしている時…激しいリズムの曲を、大きな音で聞く⇒明るい曲、さわやかな曲に移行していく
- ◆ リフレッシュしたい時…軽快で楽しい曲を選ぶ



音楽は、ときに私たちをカブけてくれたり、なぐさめてくれます。
昔から今でも、ストレス緩和やリラクゼーションにも積極的に使われて、
その癒しの効果は大きいものです。
ぜひ音楽の力を活用して、快適な毎日をお過ごしください。

