

わくわくの里だより

2020年11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

11月の誕生花：シクラメン 花言葉 「清纯」「憧れ」

11月7日に立冬を迎え、こよみの上では冬が始まりました。立冬の日は「ココアの日」。11月上旬から飲む機会が増えるということで、立冬が記念日になったそうです。寒い日にはココアを飲んでほっこりと、心と体を温めるのも良いですね。



瀬谷第二地区文化祭
 10/31、11/1
 瀬谷第二小学校にて



出展作品「コロナにまけない」



お天気の良い日には、お散歩に行っています。外の風が心地よい季節ですね♪



祝

～今月のお誕生会～



ウクレレで
 パースデーソング♪
 のプレゼント



HAPPY BIRTHDAY!!

中止のお知らせ 11月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

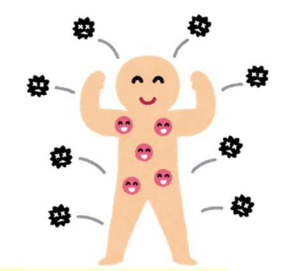
★ツボ押しで免疫力アップ!!★

- ・免疫力って？
 →外からのウイルスや細菌を監視し撃退する、「抵抗力」や「回復力」のこと
- ・免疫力を高めるには？
 →「よく笑う」「身体を温める」「自律神経を整える」

《自律神経を整える「井穴（せいけつ）」のツボ》



ストレスで交感神経が緊張状態にある人は、副交感神経を刺激することで自律神経のバランスを調整し、病気を予防したり症状を改善したりすることができます。



親指と人差し指で爪の両脇を挟んで少し強めに押しもみ、気持ち良いと感じる強さで一本一本ていねいに指圧します。1日に2、3回程度。
 ※爪を強く押さないように注意しましょう