



紙ふうせん



2022年
第128号
5月

矢崎総業(株)経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2022/5/1 発行

* 機能訓練デイサービス *



春風を感じながらお花見ウォーク

4月初旬ようやくY-cityのソメイヨシノが満開を迎えました。Y-city内には336本もの桜があり、多くの種類の桜が咲くため、長い期間楽しむことができます。お花見をしながらの歩行訓練は、疲れも忘れていつもより足取り軽く、みなさんの表情も明るくなります。

登録！
絶景スポットに



ポッチャで大盛り上がり♪



頑張れ〜!!

めざせホールインワン! ゴルフ大会



狙いを定めて

みんなでガーデニング



フウセンカズラと綿花の
種植えをしました。

* 訪問看護 *

季節の変わり目 - 「寒暖差疲労」にご注意を!!

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にしますよね。

その原因の一つに気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」があると言われています。

自律神経の改善には「規則正しい生活」が大切です。

①栄養バランスが良く、十分にエネルギーのある食事を、3食しっかり摂りましょう。

肉、魚、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので、日常的にしっかり摂るように心がけましょう。

また、牛乳や二ボシなどに含まれるカルシウムは、イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くなります。

②しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスを。

睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38～40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経を優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。

ちなみに、体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5～6倍も免疫力が高まると言われています。しっかり体を温めることは、高齢者の健康を増進させるのにも有効です。

生活のリズムを整え、
健やかな毎日を!



脳トレの答え 12 (7+2+9+9=27 と計算。)



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



* グループホーム *

富士山と桜を見ながらランチ

矢崎の桜



会社をバックに
素敵な写真が撮れました



ここは最高の
眺めですよ～

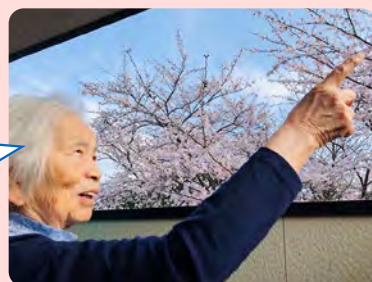
かわい
い鳥が
いるよ

大笑い様



お腹の底から笑うと、
細胞が活性化して体
の免疫力がアップ！
たくさん笑って、
ウイルスに負けない
体を作りましょう！
脳の働きにも Good
です。

～2階のベランダからお花見～



ウグイスいるかな～



届
くか
な
ら
う

Happy 88th Birthday



これから一緒に楽し
い思い出をたくさん作
りましょ

大好きな白玉ぜんざい♡



とびきり美味しい
デザート作るわよ～



サクラ美人♡

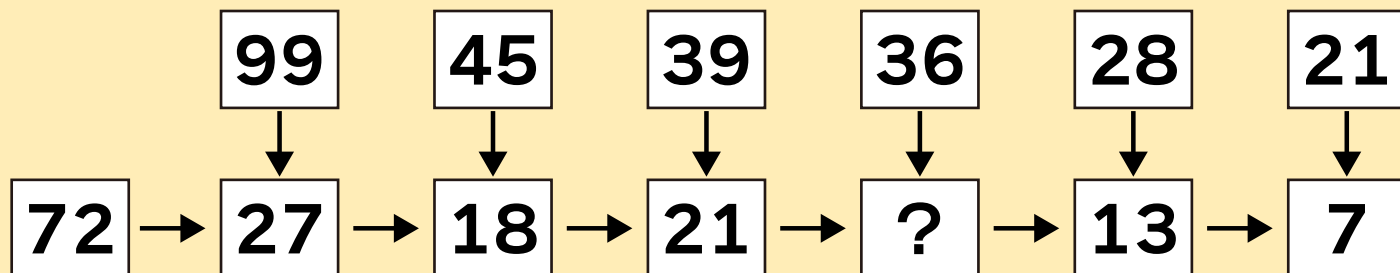
お花見日和で
気持ちがいいね～



* コミュニティサロン *

サロンの開催は、ボランティアさんの受け入れが可能になり次第、再開させていただく予定です。ご理解の程よろしくお願いいたします。皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

問題：?には何の数字が入るでしょうか。



* デイサービス *

満開の桜の下、お花見お茶会

3月31日青空の下、満開の桜を鑑賞しながらウッドデッキでお茶会を楽しんでいただきました。この日のおやつは、菜の花しぐれとも呼ばれることもある春の和菓子の黄身しぐれ。ほろほろとした口どけの優しい甘さで、皆さんの顔がさらにほころんでいました。



見
事
だ
ね



格
別
の
美
味
し
さ
で
す。

桜も笑顔も満開



紙
ふ
ん
で
の
す
！
美
女
軍
団
で
す
！



鯉の餌あげタイム！

あいにくの雨の日は、TANO で楽しくリハビリテーション！

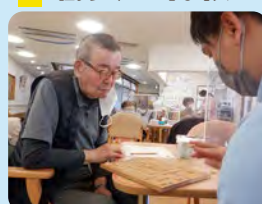


体の動きに反
応する新感覚
リハビリテー
ション、TANO。

足を振り上げて、シュート！！

クロール速く泳げるよ～

職員と将棋で名勝負



お誕生日
おめでとう
ございます

これからも元気に
いらして下さい！



5 月の行事予定

17日 23日 31日 YYY 体操ボランティア JOT

13日 給食：郷土料理『高知県』

23日～27日 給食：『ストレス軽減』週間

※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。撮影時のみマスクを外しています。