

菖蒲苑だより

冬号(Vol.61) R4.1.3

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951

毎月、利用者の皆様の協力を得ながら様々な壁面作成しています。



菖蒲苑 健康五ヶ条

1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



脳トレ.com

「脳トレ.com」より抜粋

さあ、レッツトライ！！

問、

4文字の漢字がバラバラに別けられています。パーツを移動して漢字4文字を完成させて下さい。



解き出し国'景

☆苑での活動

コロナウイルスの影響で毎年行っている野外活動が中止となり、デイサービスでの活動を充実させ実施する事が出来ました！



からいも「紅東」
できました!(^^)!

2020年の日本人の平均寿命はさらに更新され、過去最高となりました。女性87, 74歳で世界1位、男性81, 64歳世界2位でした。伸びた寿命の分だけ楽しい時間が増えたらいいなと思います。そこで、毎日の生活を楽しめる”ごきげん脳”の作り方を考えてみました。

①運動習慣

おすすめは、寒さが緩んだ時間のお散歩です。自律神経を整え睡眠の質を改善するだけでなく、継続すると抗うつ剤の内服と同等の効果が得られるとされています。また、紫外線を浴びる事で体内に生成されたビタミンDは骨粗鬆症や感染の予防にも役立ってくれます。

②感謝する

感謝することで人は幸福感が増すといわれています。周りの人々に感謝し、一日の終わりには神様に感謝する。きっと明日はもっといい日が訪れますよ。

③楽しむ

こんな実験があります。大好きなチョコレートを”5つも”と渡された時と”1つだけ”渡されたときでは、どちらが幸せを感じるか？なんと！ ”1つだけ”貰ったときのほうが幸せ度が高かったという結果でした。1つのチョコレートをゆっくり味わって食べた方が、より幸せを感じられたのですね。まずは、今の時間を楽しむ。食事を楽しむ。会話を楽しむ。勿論、1人の時間も好きなことをして楽しみましょう。そしてその日の最後には、楽しかった時間を思い出してみてください。”いい時間を過ごした事”を再確認することで ”ごきげん脳”が作られます。



三森循環器科・呼吸器科病院
副院長 三森 佳子



消防訓練



初期消火

通報

誰かいませんか？

11月24日、消防署立ち合いにて実施しました。

謹賀新年

昨年は大変お世話になりました！本年もよろしくお祈りします。
1月の初詣はコロナウイルス感染予防のため中止いたします。

