



笑顔のおたより

今年の指針 **前へ**
長崎県大村市鬼橋町 1416
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501
編集者: 宮崎秀博



福は内〜!!

《オニは外!で、邪気払いレク》



今年一年健康に過ごせますように、との願いを込めて恒例の節分レク。投げ終わった後は何かスッキリ。リフレッシュして元気になりました。

《シーソーバランスぼ〜る》



《ドローンゲーム「未知との遭遇」》

手の震えピタッと止めて、落とすことなくドローンに積み込みます。



仲間と笑い話をつくみましょう!!
笑いは奇跡の薬・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《紅白対抗じゃんけんボール運び》

チーム内にスパイが紛れ込んでいます。スパイに負けるとスタートに逆戻り。なかなかゴールにたどり着けないという、運と体力勝負の対抗戦。スタッフは日頃の運動不足を悔やむことになりました。



《さいころ骰パックン》



折角獲得した点数を巨大ワニに食べられ大逆転。何と不運な結末でしょうか。「しよんなかさ〜」と仲間に慰められた笑い涙のゲームです。

《あそび座 (ふれあいタイム) 》



午後のお茶の時間の後はチームで行う脳トレレク「あそび座」です。上は「数字神経衰弱」、下は「色さいころカード合わせ」です。



笑顔のA型 Best Shot



春は気温の寒暖差などで自律神経が乱れ、ストレスも溜まりやすく、胃酸の分泌や腸の運動に影響し、胃もたれや下痢、便秘、腹部膨満感など胃腸の不調をきたし易くなります。十分な睡眠、適度な運動と共に食生活の見直しが大切となりますが、あまり気にしてない食べる速さも重要。食事の途中で食べるのを一時中断して、その後二〇分程して食べようとすると、もう満腹で食べなくてもいいや、となる場合があります。何故かと言うと満腹中枢が満たされるのは食べ始めてから、二〇〜三〇分経つてからです。食事を再開しようとする頃は、満腹中枢が満たされているというわけです。つまり食べる速さが問題に



腹八分に医者いらず!

ゆっくりよく噛んで

なつてきます。早食いは満腹を感じる前に食事が終わるので、物足りなくて食べ過ぎたり飲み過ぎたりします。腹八分目で健康管理 ゆっくりと食べれば、少量でも満足感が得られます。よく噛み、咀嚼を心がけると、腹八分目でおさまります。そうすることで胃腸は元気に、活発に働き、体の動きと共に、頭の回転もスムーズに動きます。胃腸の疲れは、万病のもと。日本人は胃の病が多く、色々な慢性病もこの胃から始まりま

す。「腹八分に医者いらず」といいます。ゆっくりよく噛んで、食事はいただくようにしましょう。



ふる里A型ご利用の男性は11名。人数では女性に圧倒されていますが、きょうはたくさんの「愛」をいただき、ホラ!! 素敵な笑顔ですよ

3月の活動予定

A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションで皆さんの「笑顔」を届けます。3月は「行ったつもりで春の泊旅行」を予定しています。

ふる里では「レクリエーション活動」を「ふる里ランド」として大事にしていますが、それは「楽しさ」や「笑顔」が「健康づくり」「介護予防」に大きな効果があるからです。皆さんにとって「笑顔」は心身の健康に繋がるといっていますが、実は皆さんの「笑顔」が私たちスタッフの活力となっています。この4年間皆さんの「笑顔」に支えられてやってこれたことを実感しているところです。本当に感謝です。(宮崎)



令和8年3月1日はデイサービスセンターふる里の開設27周年です。その後、ふる里A型、居宅介護サービスセンターふる里、特養「湖畔の宿ふる里」と運営事業が増えています。ところで偶然にも3月1日は、現A型のスタッフが着任してから4周年に当たります。