



「かき氷屋」開店！

こんな感じでしょか



今年は連日35℃を超える猛暑日が続き、涼を求める声も多く聞かれました。そのご期待に応えるべく、「かき氷屋」を期間限定で開店いたしました。嚙下に不安のある方にも安心して楽しんでいただけるよう、トロミのついた水を凍らせた氷を使用し、やさしい口当たりのかき氷もご用意しました。開店に当たっては、飾り付けやかき氷チケットの作成など、多くのご利用者にご協力いただきました。ありがとうございました。

当店は、自ら削るセルフかき氷が自慢です。自動と手動のタイプから選んで削ることが出来ます。「自分で削ったから、いつもより美味しく感じた」とのお声もあり、盛況に終わりました。



シロップはイチゴ、抹茶、パインをご用意しました。イチゴが一番人気でした。

『マインドフルネス』

～午前・午後の集団体操の最後にしている瞑想です。改めてご紹介します～

最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、アメリカではグーグルをはじめフェイスブックやインテル、マッキンゼーといった企業のほか、政府機関の研修でも取り入れられているものです。簡単に言うと、マインドフルネスとは「”今ここ”にただ集中している心のあり方」のことで、雑念を持たず、リラックスしてただ今だけに集中して研ぎ澄まされている状態のことをいいます。無理していないのでストレスもありませんし、最も自分の力を発揮できる状態です。マインドフルネスとは、そんな状態のことや、それを目指すプロセスのことを指します。

マインドフルネスのやり方

1. 姿勢を正す
椅子に座ってOK
2. 呼吸に集中する
繰り返される呼吸にただ意識を集中する。(雑念から離れ、今ここの身体感覚と繋がる。)

時間：数分程度から5分くらい



マインドフルネスの効果

- ・脳や心のデトックス精神状態の調整
- ・ストレスの軽減
- ・集中力のアップ
- ・睡眠の質の改善
- ・免疫力の向上
- ・怒りの低減

是非 ご自宅でも
してみてください



今月のきらりさんは   さん です!



 さんは、交通事故により身体の調子を悪くされ、入院加療後にご利用くださっています。

デイケア利用開始当初は、自宅内から出ることも少なく生活をされていました。デイケアでのリハビリや、会議を通して活動範囲を拡大していけるようにと努力され、現在では、ご家族と協力して自宅前でプランター栽培を行われたり、庭木の剪定を行うようになりました。プランター栽培では、プチトマト、唐辛子を育てておられ、収穫を楽しみに日々水やり等の世話をされています。

今後は、さらに活動範囲を拡大できるように、自転車に乗って外出をしていきたいと話されており、努力を継続されています。



職員リレーエッセイ

9月に入っても、日中はまだまだ暑い日が続きます。そんな暑さに負けず、私の食欲は衰えることを知りません。増えないものの、減りもしない体重計をみては、「どうにかしなくては…」と家でできるストレッチに挑戦。しかし、三日坊主で終わってしまうのがいつものパターンです。

そこで食べるもので工夫をしようと、最近ハマっているのが、「ライスペーパーお好み焼き」。炭水化物を抑え、卵にたっぷりの野菜、そしてチーズを乗せて焼き上げるだけの簡単レシピ。外はパリパリ、中はもちもちの食感が楽しく、家族にも大好評です。

「美味しく健康に」という目標なら楽しく続けられそうです。皆さんのおすすめ料理があればまたお話をさせてください。食いしん坊の村上でした。



作業活動をご紹介します

指先のリハビリや脳トレーニングを兼ねて、行っている様々な作業活動をご紹介します。



【のれん作り】



3mmの穴の開いた木製ビーズにマクラメ用の紐を通し、そのビーズとビーズの間に、紐を結びつけていきます。木製のビーズの3mmの穴の開いた木製ビーズ穴が小さく、通すのには指先の細かな動作を必要とします。ビーズを通す人、紐を結びつける人と役割を分けて取り組んで頂きました。出来上がったのれんは通所リハがお休みの時に仕切りとして使わせて頂いています。



理髪日のお知らせ



フィール→ 8日(月) PM・12日(金)・17日(水) PM

きれいや→ 18日(木)・27日(土)

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。

事前の申し込みが必要ですのでよろしくお願い致します。

フィールは1週間前で予約締切となります。



9月の予定

● 第1週目(1日～6日)体重測定

第4週目(22日～27日)誕生日週間



子亀 孫亀 ひ孫亀

ランナーらくらんランニング らんらんランチのおしながき

* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!

