

こもれび通信

令和3年8月
vol.62

8月は「葉月(はづき)」とも言います。旧暦では秋口に当たるため、「葉落ち月(はおちづき)」が転じたなど、由来は諸説あるようです。暦の上では立秋を迎えたとはいえ残暑厳しい今の時期。暑さによる体力消耗や、長期の休みによる生活リズムの変化など体調管理が難しいですが元気に乗り切りたいですね。

また、新型コロナウイルスの猛威もまだまだ続いています。今後もコロナ対策を続けていきましょう！



8月に田下さんが100歳の誕生日を迎えられました！おめでとうございます！関市長もお祝いに駆けつけて下さいました。これからもお元気に過ごしてください！！

職員による避難訓練を行いました。火災を想定し、利用者様の安全な避難誘導や消火栓の使い方などの訓練を行いました。



面会のお祝い

面会に関するお願いです。特にお願いしたいことを再度、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・面会時の飲食は控えさせていただきます。

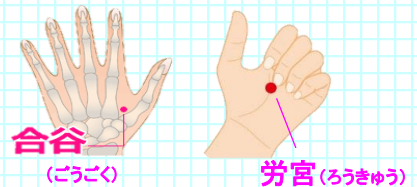
なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

簡単にできる体操 ～手のツボ押し編～

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操はいつもと少し変わって「ツボ押し」です。疲れが体に出やすい今の時期、疲れを溜めたままにしてしまうと、老化が促進されたり、自律神経のバランスが崩れて不調を起こしてしまうこともあります。そこで今月は体の疲れをとるのに役立つツボをご紹介します。

頭痛・目の疲れなど首上の疲れに効く「合谷」と疲労回復や寝不足に効く「労宮」です。「合谷」は手の甲の、親指と人さし指の骨の交わったところからやや人さし指側のへこみ部分にあります。自律神経の乱れを正常に戻し、気持ちを落ち着かせることができ、疲れやストレスなどに万能のツボともいわれています。「労宮」は手を握ったときに、手のひらで中指が当たるところにあります。血流を促すことで、酸素が体中に行き渡り、疲労回復と脳の活性化を促します。また自律神経を整え、緊張を和らげる働きもあります。気持ちが落ちているときや、集中力をアップさせたいときにおすすめです。

【押し方】親指の腹で5秒間ほど、強めに押さえてから、ゆっくり放す。これを両手5回ずつ行います。



9月の予定

美容室…………… 1日(水)、14日(火)、17日(金)
20日(月)、22日(水)
まめカフェ(認知症カフェ)
…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願い致します。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただいておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索