

# 今年もあつかわずか

# 花

# 筏

## イベント再開中!

報道等で新型コロナウイルス感染者数も減少しており、ご面会も別途ご案内のとおり制限はしつつも再開しております。その中でイベントも少しずつ再開していきますので、そのご紹介をさせていただきます。

9月20日には敬老祝賀会を開催しました。この時期はまだ新型コロナウイルス蔓延中の為、1人1人にお花とお祝いをお伝えするだけのものでしたが、皆さんとても良い笑顔で喜んで下さいました。



日頃、何かとストレスなどで、心身疲れてしまう事がありますよね。

前回に引き続き、今回も自宅でできる簡単なリラククス方法を紹介しますので、是非お試しくださいませ。

## 秋の夜長はリラククス

されました。ナースングホーム智鳥からは2名のご利用者がランナーとして参加。ナースングホーム智鳥から三ツ島神社までを声援をいただきながらゴールすることができました。施設にいるご利用者にも「コロナが終わったらやりたい事」や「施設で生活してやりたい事」などをお話していただき、いろいろ

11月6日(土)にはRUN伴+門真がオンラインで開催され、門真市内の多くの介護施設をオンラインで中継して実施

発行 ナースングホーム智鳥  
発行日 令和3年11月17日  
連絡先 門真市北島町12-3

ドキドキ、インタビュー



## イベント写真集



手作り御神輿、可愛いね



祝、長寿(・>・<)。♡

方法③良質な睡眠をとる  
枕や布団にこだわったり、方法①と併用してみても、疲れた身体を癒してあげましょう。

以上です。既に実践している方もいると思いますが、未経験の方は是非チャレンジしてみてください。(石川)



方法①くつろぎ空間を作る  
好きな音楽を流したり、お香を使って、お茶を楽しむなど、いかがでしょうか。

方法②身体を動かす  
今流行りのヨガやストレッチなど、短時間で良いのでテレビを見ながら身体を動かすと気持ちもスッキリ、肩こりや腰痛予防にもなります。



いろいろな施設の方とのオンライン交流ができました。

また、同日には秋祭りを行いました。スタッフ自作のお神輿で施設の中を「ワッショイ」の掛け声のもと、練り歩きました。皆さん拍手をしたり、笑顔で喜んで下さいました。お神輿のあとはスタッフが作成した「たこ焼き」を提供、RUN伴の中継を見ながら召し上がっていただきました。

今後とも以前のようなイベントが開催出来る事を心から祈っています! (山本)

## スシ、食いねえ

秋も本番になり、木枯らしの吹く日も多くなりました。そろそろお鍋の季節ですが、ナースングホーム智鳥では「にぎり寿司」のイベントを開催しました。

今回も職人さんに握って頂き、また栄養士の実習生もお手伝いさせて頂きました。マグロ、穴子、エビにサーモン、玉子になり寿司と一通り召し上がって頂き、あとはお好みのお寿司をお好きなだけ、スシ食いねえ! 音楽の力も借りて、皆さま美味しく笑顔でお寿司を楽しまれました。



## ちょっと



## 知識

リラククス方法の紹介に香りも良いと掲載していますが、どんなものがあるの? という方もおられると思うので、聞いた事があるかも、というものを記載してみますね。

北海道の広大なラベンダー畑で有名なラベンダーは、イライラした気持ちを落ち着か

せてくれる効果があるよつです。他にはベルガモット(緊張感を和らげる)、ペパーミント(集中力を高める)や、レモングラス、ユーカリなどがありますが、どれもリフレッシュ効果があるという事です。興味を持たれたら好みの香りを見つけてみてはいかがでしょうか。

(大北)



## 編集後記

新型コロナウイルスも感染者が減少し、少しずつ街に活気が戻ってきたような気がします。

施設でも今回紹介したように少しずつですがイベントなどの再開や、時間や人数の制限はありますが、面会を再開しております。このまま新型コロナウイルスが蔓延する前のような状態になる事を祈っております。

(大北)

