

イベント写真館



工事進んでいます！



行楽弁当、美味しそう！



可愛い芽が出た！

いよいよ夏！

花筏

花を育てよう！

今年も快晴の日を選んで、3月末日から花見に出かけました。施設の近くの川沿いや公園に行き、満開の桜を楽しんでいたかったです。

皆さん久しぶりの外出で、川沿いの桜を見て「キレイやね」や、建て替え工事の様子を見て「大きい工事やね、いつ頃できるの？」など職員に質問されたりしていました。

また、道端に咲く水仙やハナミズキの花などもあり「きれいなね。暖かくて気持ちいいね。」などとお話しされ、とても喜んでいました。



でおられました。あと、ご利用者の皆さんも参加して頂いている、「ゆめ伴プロジェクト」の取り組みで、施設の中でマリィーゴルドを育てることになりました。「お花でつなごう笑顔の輪！オレンジフラワーロードプロジェクト」として、介護施設やご自宅、会社などのそれぞれの場所でマリィーゴルドを栽培する取り組みです。

秋になったら町中にオレンジの花とともに、みなさんの笑顔の花が咲くように、水やりなど

肩こり予防 その①

今回は、たぶん多くの人が悩んでいるであろう肩こりに関してです。

ご存知のとおり人間の頭を支えているのが首と肩です。日本人は頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉が華奢にできている為、肩こりを起こし

発行 ナーシングホーム智鳥
発行日 令和4年6月17日
連絡先 門真市北島町12-3

の花のお世話を多くのご利用者の方に協力して頂きたいと考えています。先日かわいい芽が出てきました。元気に育ってほしいです。
(山本)



私もお世話してキレイな花を咲かせるよ！

しやすいといわれています。一言で肩こりといっても、原因はたくさんあり、人によっても様々ですが、特に多いのが次の4つです。

- 同じ姿勢
- 眼精疲労
- 運動不足
- ストレス

この4つが4大原因とされていますが、このうち「同じ姿勢」と「眼精疲労」は主としてデスクワークや読書、細かい手作業などによっておこります。特に最近では、パソコンやスマホの長時間使用による肩こりが増えています。

次回、肩こりの原因から予防方法をお伝えします。
(石川)



ちょっと豆知識

そろそろ健康診断の時期ですね、見たくない数値に溜息の出る方も多いのではないのでしょうか。

目的によって違いますが、「ウォーキング」はいかがでしょうか。ダイエットや健康状態の改善（高血圧など）は30分以上の有酸素運動として

ウォーキングが推奨されていますが、運動不足だけでなくなかなか本格的な運動は難しいと感じている方は、ちょっと1駅余分に歩くや、休みに歩いて行ける場所へ出かけるなどの目的を決めてみませんか。最初は週に1〜2回からでも良いと思います。気分もスッキリするかもですよ。
(大北)



餃子パーティー 再び！

初夏を思わせる気温となり、過ごしやすい日々が続いています。ナーシングホーム智鳥でも春の行楽弁当や季節の野菜を使った献立を取り入れるなど、ご利用者の皆さまに春の芽吹きを感じて頂けるお食事をご提供しております。

その中でも、昨年12月に大好評だった「餃子パーティー」を4月にも開催しました。前回の感想や意見を活かし、餃子を中心に白ご飯とスープのみというシンプルかつ焼きたて熱々餃子を心行くまで堪能できる献立内容に変更しました。

そして、焼き手も増やし、装いも新調！餃子Tシャツでイベントを盛り上げました。人呼んで餃子三兄弟！誰が姉で誰が弟なのかはトップシークレットです。



編集後記

ロシアなどの国際情勢の不安はありますが、新型コロナウィルスは少し沈静化してきたようで、5月末から短時間ではありますが、面会を再開させて頂き、よくよく見渡すと明るい話題もありますね。不安ばかり考えてしまうと何かにつけてネガティブになってしまうので、日常的な楽しみや趣味を充実できるようにしていきたいですね。
(大北)