

はなみずきだより

紅葉を「見る」だけで若返り効果が期待できる！

霜月

11月になると紅葉が各地でみられます。一面に赤黄と広がる紅葉の美しい光景を見ると、脳の前頭葉が活性化され、幸せ物質と呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。体がリラックスし、ストレス改善につながるだけでなく、無意識に姿勢を保持してくれる「抗重力筋」という筋肉をサポートする働きがあるため、顔のたるみやしわ予防につながり、若返り効果があると言われています。

はなみずき作品展開催

10月13日(火)～19日(月)



美術絵手紙、福の会ブドウ、工作リンゴ

新型コロナウイルス感染症の影響で、例年行われているはなみずき祭りも中止を余儀なくされ、一年間の作品の集大成としての作品展の開催となりました。利用者様が心を込めて制作した作品の一つ一つが輝いて部屋いっぱいにも明るさが充満していました。火曜日書道・木曜日美術作品・金曜日工作等・・・。4～5人毎に見学をし、皆さん共同で作った作品の完成度に喜ばれていました。雨が多い一週間でしたが、ご家族の方にもボランティアさんにも来て見ていただく事ができました。

新型コロナウイルス感染症の終息の予測がつかない中、センターは職員のマスク着用、手洗いうがいの慣行、室内や送迎バスにおける消毒・換気等の感染対策を徹底しサービス提供いたしております。ご利用者様のみならず、ご家族様の発熱等ご体調がすぐれないことがございましたら、通所についてのご相談を看護師が承りますので、ご連絡いただきますようお願い申し上げます。また、ご利用者様のマスク着用につきましても重ねてご協力の程よろしくお願い申し上げます。

生憎の雨でしたが、みずきっこと合同で訓練を行いました。拡声器から流れる合図に一瞬にして緊張感が走りましたが、訓練はスムーズに終了しました。

もしもの時に備える体操

災害時には誰もがストレスを抱え、心身に変化が起こりやすくなります。ストレスを緩和するための対処法を知っておきましょう。

災害に見舞われた時に起こる心と体の症状

- ・動悸、血圧の上昇
- ・不眠、睡眠障害
- ・首や肩のこり

ストレスを緩和するリラックス法

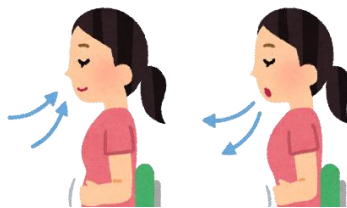
- ・リラックス法～深くゆったりした呼吸をすると気持ちが落ち着きます
- ・首、肩のストレッチ
- ・ウォーキング

日頃から心がけたい習慣

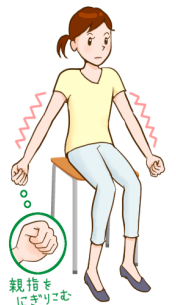
一日の生活リズムを整える。

起床後は朝日を浴びて体内時計を整え、日中は適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとりましょう。

① <腹式呼吸> 吸う・吐く
鼻から軽く息を吸って、口から息を吸うときの2倍の時間をかけて吐く。
少しずつ吐く時間を延ばし、1～3分行う。



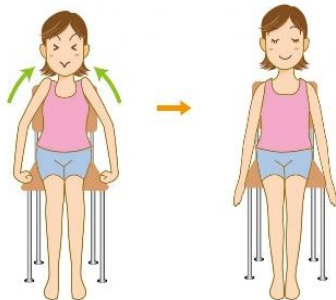
⑤ 両手の筋弛緩法
手のひらを上に向け、両腕を前に伸ばす。親指を包み込むぎゅっと握って5秒間保つ。
力を抜いてゆっくり広げ、腕を下ろして10秒間保つ。



② 肩の筋弛緩法
椅子に座って背筋を伸ばし、両腕をまっすぐ下す。両肩をもち上げて5秒間保つ。一気に力を抜いて両肩を下ろす。



④ 肩のストレッチ
頭をてっぺんに右のときはやや左よりに置き首を伸ばすように倒す。約10秒間。反対側も同様に行う。



③ 肩のストレッチ
伸ばした腕の肘を反対の手で押さえ10秒間保つ。反対側も同様に体ごとひねらないように。



11月3日(火) 文化の日
11月23日(月) 勤労感謝の日
両日とも申し訳ありませんが、センターはお休みになります。

11月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	健康チェック 音楽(川田先生)	文化の日 センターはお休みです 	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操		音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
8	9	10	11	12	13	14
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	ラフターヨガ	書道 福の会	音楽 (小澤先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
15	16	17	18	19	20	21
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日 センターはお休みです 	健康チェック 音楽(山田先生)	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(長谷川先生)	自彊術
		書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
29	30					
	健康チェック 音楽(川田先生)					
	軽体操					

- ★ プログラム材料費（書道）は利用料と合わせて口座引き落としになります。
- ★ 手芸はボランティア活動に制約があるためお休みです。
- ★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など）も実施しています。
- ★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ～ 16:35（月～金）
10:00 ～ 13:15（土）

◎ 内容 9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム
12:00 ～ 13:00 昼食
13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター
0422-54-5300