はなえくぼひくみ便り No.48

令和 6年 5月 1日 発行 (株) ニーノコーポレーション 扶桑町大字斉藤字緑223 (0587) 93-7833

沈丁花が咲き、桜が咲き、桃が咲き、蛙の鳴き声が聞こえたと思っていたら、 あっという間に夏になってしまった気がします。

今日の気温はなんと、29度!!!!

はなえくぼひくみでも、職員、利用者様共に体調を崩している方がちらほらおみえになります。

私も、季節の移り変わりに身体がついていかず、時の流れに頭がついていかず 困っていますが、しっかりと自分を甘やかし、毎日を元気に過ごしています。 皆さまも ご無理をなさらず、お体に気をつけて元気にお過ごし下さい。

季節の代わり目に気を付けたい、自律神経の乱れ

くるくる耳マッサージのをり方

5秒間、上に引っぱる。



7091





っくり5回まわす。 5秒間、下に引っは

1を引っぱりすさす、痛みや連和船を覚えたら中止してください。 8みが引かないときは、耳に異常がある可能性があるので医療機関を受除しましょう 季節の変わり目には、気圧の変化や急な寒暖差があります。寒暖差に対応するために、自律神経の一つである交感神経優位が続くので、たくさんのエネルギーを消耗し、疲れやだるさを感じやすくなります。

自律神経が乱れると、体調も不安定になり、心と体のバランスが崩れがちになります。

私が最近始めた、自律神経を整えるためのセルフケア【くるくる耳マッサージ】を紹介します。 耳にはたくさんのツボがあり、自律神経を整える効果のあるツボもたくさんあります。

ダイエット効果も期待できるそうなので、ぜひやってみてください。

新しい仲間が増えました。

ミヤンマーから、はなえくぼ ひくみに特定技能実習生が来 てくれました。

真面目で一生懸命なお二人です。これからよろしくお願いします。



ススさん



ピョー さん





お花見に行ってきました

お花見に行ってきました。

長雨続きでしたので、満開の桜は見れませんでしたが、 桜吹雪の中でお団子を食べることができました。 私の顔を見るたびに「この前は、ありがとうね。」と、 団子のお礼を言われる利用者様がいます。

私も「おいしかったね、また来年行こうね。」と応えます。

楽しい思い出ができるお手伝いをさせていただける事 をとても嬉しく思います。来年も行けますように。







次回は、はなえくぼ江南便りです。どうぞお楽しみに!

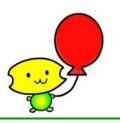
ご家族の皆が様へ。

ご面会の際、衣類や寝具に不足がないかご確認ください。

一日に何度も着替えが必要になることもあります。

洗濯の頻度が高いため痛みが早いこともあります。

そろそろ衣替えの季節です。ご協力お願い申し上げます。



グループホームはなえくぼ**扶桑** 丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398 (0587) 91-0110 グループホームはなえくぼひくみ

 犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1

 (0568)68-8096

グループホームはなえくぼ江南 江南市小杁町長者毛西132番地 (0587)52-3808 はなえくぼのホームページ

www.gh-hanaekubo.com ブログも時々更新しています

