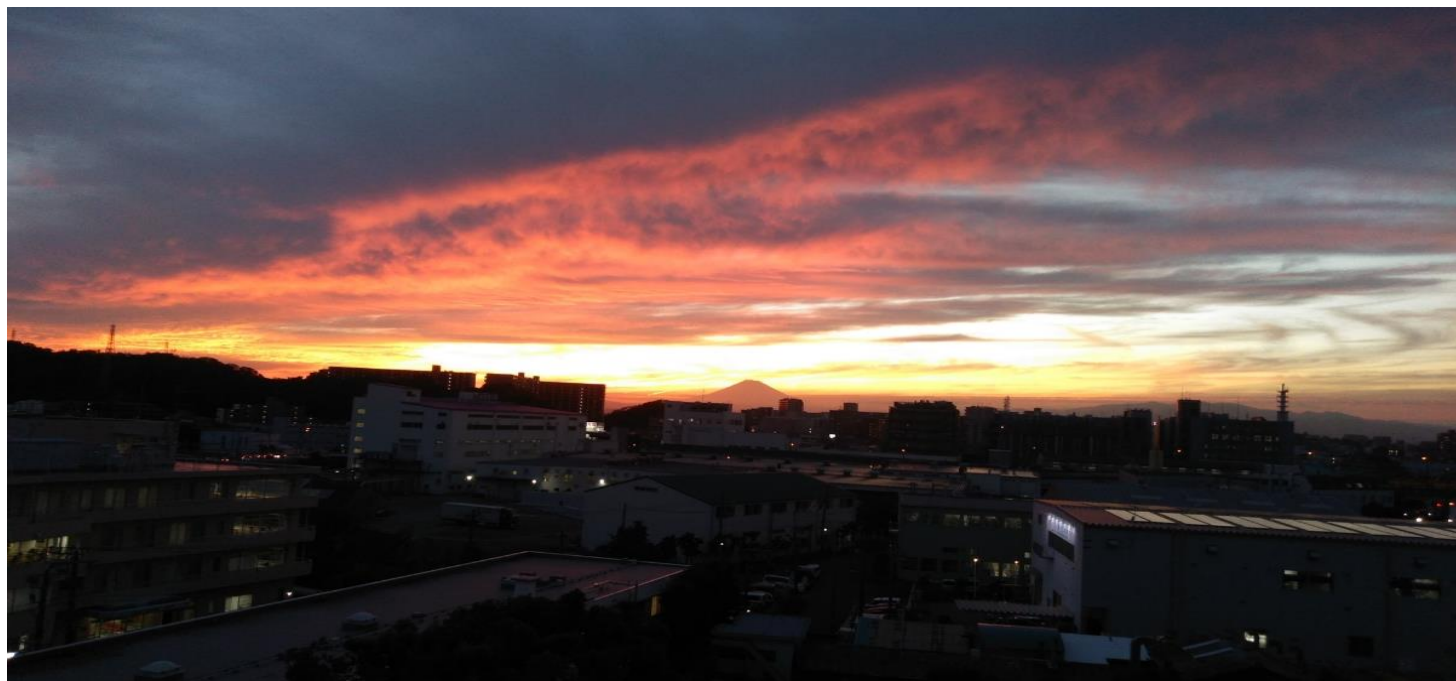


スマレの花便り

～秋～



スマレの花の食堂から見た夕日



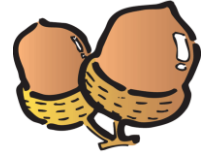
敷地内の柿



敷地内のすすき



1. イベント報告（2022年 8月～2022年 10月）



ペットボトルで
花瓶を作りました。



お誕生会の
ピンゴの景品です。



二回目の
デザート
バイキング
です。

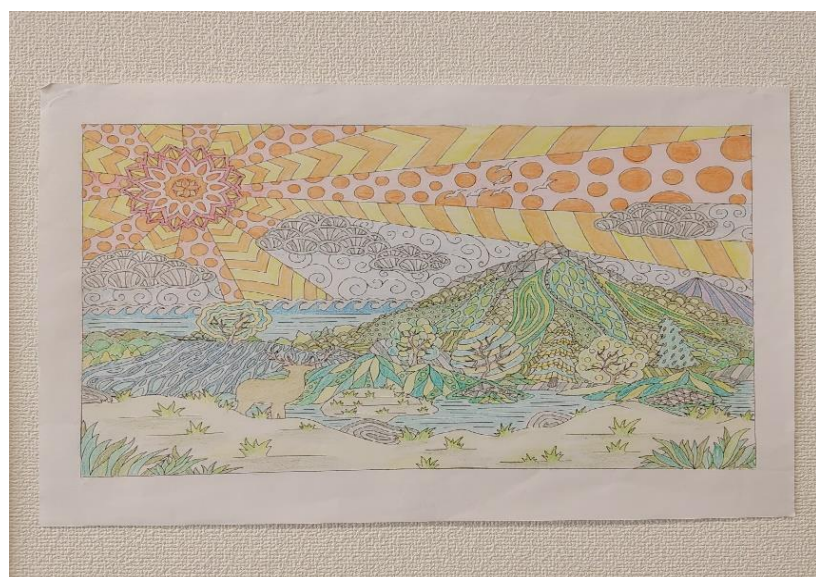


2. イベント報告（2022年 8月～2022年 10月）



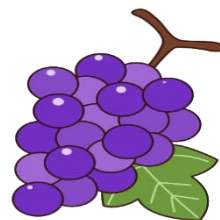
丸シールで作った
花火です。

入居されている
方の作品です。



手作り花瓶に
飾る動物を
作りました。

季節の変わり目



自律神経を優しくサポートしてあげましょう

～10のポイント～

- ① 気温の変化に注意して体を冷やさない。温かくして一日7～8時間の睡眠をとる。
- ② 栄養のバランスの良い食事、特にビタミンB群(B1なら豚肉や豆腐など。)、ビタミンE、クエン酸(いちご、ほうれん草など。)等々を摂る。
- ③ 一日3回深呼吸をして酸素を体内に取り込む。
- ④ 天気の良い日は、少しの時間でも太陽の光を浴びて体内リズムを整える。
- ⑤ 軽いストレッチなど程度な運動で、ちぢこまった体をほぐす。
- ⑥ その日のうちに疲労をとる工夫をする。
- ⑦ 気を遣い過ぎない。考え方を気楽にしてみる。
- ⑧ よく笑い、表情筋をよく使う、会いたい人と会う。
- ⑨ 感情に響く映画を観る。好きな音楽を聴く、歌う。
- ⑩ 自然に接する。(散歩で自然の香りのかぐ、花見をするなど。)



サービス付き高齢者向け住宅

スミレの花

はるはら すずき
担当: 春原、鈴木



住所: 藤沢市小塚380-1

電話: 0466-97-7700

FAX: 0466-97-5050

(午前9時15分～午後4時30分)

<http://www.seishinkai-fujisawa.com/sumire/>



見学や入居に関する
ご相談も随時行って
おります。お気軽に
ご連絡ください。

令和4年11月15日 発行