

フラワーアレンジメントに挑戦しました。  
毎月一回の恒例行事になっており、初めての方にもご参加頂いています。



公園散歩で気分転換を図っています。  
日の光を浴びることや自然の中を歩くことは心身の活性化や認知症予防にも効果があります。



### ～いろはのコラム～

夜眠れなくて困っている方いませんか？筆者もその一人ですが、寝る前に耳マッサージをするようになり少し寝つきが良くなったので今回はそのやり方をご紹介します。  
～耳マッサージの耳より情報～  
①耳の横を持って外側に5秒間引っ張る  
②耳の上部を持って5秒間引っ張る  
③耳の中心を持ち5秒間回す  
④軽く折り曲げて5秒間維持する  
⑤耳を覆い5秒間ゆっくりと回す  
①～⑤を3セット程度行くと効果的ですが、1セットだけでも耳が温まり、全身の血行促進につながります。ぜひ、お試しください。

機能訓練士中村の6月出勤予定日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		×	○	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
×	×	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
×	○	○	○	×	○	○
20	21	22	23	24	25	26
×	○	×	○	○	○	○
27	28	29	30			
×	○	○	×			

健仁会益子病院グループ  
デイサービスセンターいろは苑  
〒333-0847 埼玉県川口市芝中田2-32-15  
Tel 048-269-0168

# いろは通信

6月号(第102号)

5/5の端午の節句には海苔巻きやいなりずし等が詰まった松花堂ランチを堪能おやつにはかしわ餅に舌鼓を打ち、食い倒れの一日となりました。



風船バレー大会で心身の活性化を図りました。  
手加減なしの真剣勝負で毎回白熱した試合になっています。



駄菓子市が開催されました。第二回目の今回はお菓子の質、量ともにグレードアップさせて頂きました。童心に戻り、ノスタルジーに浸りました。







