



# まごころ新聞

第18号

株式会社 真心 広報部  
2018年3月10日発行

## 日々の心遣いと工夫が大切

代表 秋吉ふさよ

早いもので、三月、弥生の月になりました。

弥生の由来は、草木がいよいよ生い茂る月

「**木草弥や生ひ月**（きくさひやおひづき）」

が詰まって「やよひ」

となったという事です。

とはいえ、相変わらずの寒さ、

寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。

もともと免疫機能が衰えている高齢者は、冬に

感染症にかかるリスクが高まるため、十分な注意

が必要です。また、寒さによる身体の冷えは血行

不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。

施設においても、皆さんが体を冷やさないように、

防寒対策はもちろん、体を動かして体温を上げる

など励行しているところです。



具体的には、毎日継続して**簡単な体操**などをおこなっています。

その成果もあってか、

その一つ、

**竹踏み歩行練習**で、

足のむくみがなくなった、

という報告もあります。



また、毎日「**あいうべ体操**」を勧めています。

あいうべ体操とは簡単に言えば、

「あー」「うー」「うー」「べー」

と口を大きく動かす体操です。

これを一日、何回か繰り返すだけで、免疫力

の向上が期待できるといふ優れた体操です。

これで、「**口呼吸**」から、**人間本来の呼吸法**で

**ある「鼻呼吸**」になり、免疫力アップ・感染

症予防にもなります。これも実際、風邪をひ

かないで過ごさせている。などの声が出ています。

家庭的な施設だからこそ出来る、チョットした

工夫です。これからも、こういった**心遣い**を

**大切**にしていきたいと思っています。

どうぞ、今後とも宜しくお願いします。

## 初詣



「今年も一年間、健康で守って下さい」と火売神社へ行ってきました。

## 笑いヨガ

笑いは、

健康にもものすごく

効果がある。

月二回、

笑って歌って

踊って、

笑いヨガを

楽しんでいます。



今回は、ゲームを通して自然な笑いヨガ。

# 唄の慰問



季節に合った歌を  
大きな声で唄いました。

# クリスマス会



いつくしみの子供たちと  
クリスマス会を楽しみました  
ハンドベルの演奏や  
紙芝居・クリスマスソング  
を唄って  
大いに盛り上がりました。



# 餅つき忘年会

つきあがった餅は、「酢餅」に・・・  
「杵でついたのは美味しい」と、皆笑顔でした。  
つづいて午後は、忘年会、さくらんぼの会の  
フラダンスに踊りや唄の慰問もあり大盛況の  
忘年会でした。



二月十九日  
吉四六さんが来ちくれた。  
吉四六話で大笑い、楽しい時間を過ごしました。

# 吉四六さん



「鬼は外」  
「福は内」  
と鬼に向かって  
豆を投げ、  
新しい年の福と健康を  
願いました。  
迫力と笑いの豆まきでした。



2月3日

# 誕生日会

利用者の皆さん  
からのお祝い  
を受け、素敵な  
誕生日会でした。



12月

・北島様・加藤様

1月

・窪田様・佐藤様・長野様

2月

・奈須様・篠澤様・前村様  
・佐藤様・廣瀬様



# 3・4月の予定

- ・花見 ・誕生日会
- ・ひな祭り ・笑いヨガ
- ・家族会
- など

# 連絡先

ご意見・ご感想、また  
施設利用希望の方など  
お気軽にご相談ください。

# 真心 まごころ

〒874-0841 別府市竹の内4組の1  
TEL 0977-75-8851

担当：松丸・姫嶋まで