

デイサービス

# 美穂の家 押切新聞

平成30年5月号

今年は桜の開花が早く、大慌てで「お花見」に出かけました。毎年恒例の「お花見」ですが、寒い冬を乗り越えた桜の花の咲く様には、利用者様の歩まれた人生が重なり合うように感じられます。満開に咲き誇る桜を見て、「また、来年も来ようね」と利用者様と約束をしました。



お花見

歩け、歩け～



笑いヨガ



やったー、やったー  
いーい



今月も「笑いヨガ」に挑戦しました。「笑いヨガ」の効能は多岐にわたります。リラックス効果や免疫力UP、有酸素運動効果、血循環の促進などの効果が期待できます。皆さんの笑い顔、楽しそうですね。

# デイサービス 美穂の家 押切



買い物レク

「園芸福祉」は今流行りの「ハーバリウム」に挑戦しました。お花屋さんから説明を受け、初めての作品作りを楽しみました。



職員とお裁縫



ハーバリウム作り



出掛ける前に「買い物リスト」を作って出掛けました。目的の品物は買えましたか？



HAPPY BIRTHDAY



## 「あによべ体操」のススメ

お食事前の「嚥下」の活性化、健康や美容にも良いとされる「あによべ体操」をご紹介します。

【効果】

- ・舌の位置が正しい位置に戻り（舌位が上がる）、歯列が整う。
- ・顎から筋肉が緩み、首・肩残りの緩和、姿勢変化、いびき・口臭などの改善
- ・免疫力UPによるアレルギー性皮膚炎、アトピー、花粉症などの改善
- ・美容効果（・小顔、ほうれい線が薄くなる・・・など）

【やり方】

- あ・大きく口をあける
- に・口角を上げるようにして大きく口を開く
- よ・口を立てて大きく開ける
- べ・目線はやや上にして、下を向きながら、舌を思いきり出す。
- ・1日30回が目安です。食事前や入浴中のリラックスタイムなどにお試しください。



## ホームページあります

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。（<http://recrea.jp/>）



QRコード

美穂の家ホームページアドレス：<http://mihonoie.net/>

## パート職員（介護）募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切  
TEL054 (346) 8564 担当：宗  
株式会社KAZ企画  
TEL054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画  
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7  
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611