

デイサービス

美穂の家 押切新聞

平成30年8月号

7月は「清水銀座七夕祭り」で地元の商店街は賑わいます。美穂の家の利用者様も「七夕飾り作り」でお祭りに参加し、お祭り期間中は、完成作品を見学がてらお祭り見物に出掛けました。地元の古くからのお祭りに「久しぶりに出かけたよ」「また行こうね」と嬉しそうに話して下さる利用者様の笑顔が印象的でした。



清水銀座七夕見学



デイサービス 美穂の家 押切



浴衣教室



防災訓練



介護予防体操



ミニ運動会



「幸福の道具としての健康」

毎日を「しあわせ」と感じたいと思うのは、みなさん共通の願いなのではないでしょうか？
では、私たちのココロに「しあわせ感」をもたらしてくれるものは何なのでしょう？

私たちの「しあわせ感」を司るのは「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質です。「セロトニン」は気持ちを安定させ、痛みや不安を抑えて胃腸の働きを整える「幸福ホルモン」とも呼ばれています。
日々の生活を送る中で「セロトニン」を増やすヒントをお伝えいたします。

- 1、朝目覚めたら、太陽の光を浴びる
眠っている時に分泌されている「メラトニン」という睡眠物質が、太陽の光を浴びる事で「セロトニン」に変わり、活力が出ます。
- 2、「日本の伝統食」で腸内環境を整える
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」と味噌・醤油・酢・納豆・漬物などの発酵食品が腸内環境を整える役割をしています。
「セロトニン」を増やす生活習慣と食習慣&感動や感謝でココロと腸を支え合い、健康な毎日を過ごすことで「幸福感」を高めましょう。

稲葉 起久代

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
TEL:054 (346) 8564 担当: 宗
株式会社K A Z企画
TEL:054 (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