

デイサービス

美穂の家 押切新聞

平成30年3月号

今年の冬は寒さが厳しく、静岡市内でも風花が舞う風景が見られました。でも、美穂の家の利用者様は元気いっぱいです。暖かいお部屋の中で、節分の豆まきや園芸福祉のバレンタインアレンジ、調理レクのおやつ作りなど、室内でのお楽しみを満喫しました。



お花と一緒に嬉しい笑顔



園芸福祉 バレンタインアレンジ



いっにおいでしょ?



できるかな???



デイサービス 美穂の家 押切



介護予防体操



いつも元気な
村谷先生



調理レク

節分の恵方巻・たこ焼き・ぜんざい・
変わり今川焼、調理レクではたくさんの
美味しいモノづくりに挑戦しました。



節分・鬼退治



鬼は〜外!!



深呼吸のススメ

「正しい呼吸法はあらゆる健康法に勝る」こんな風に言われるくらい「呼吸」は大切です。
また、深い呼吸と心身のリラックスには相関関係があるとも言います。



【深い呼吸による効果】

リラックス、免疫力UP、安眠、美肌、生活習慣病予防、脂肪燃焼、冷え改善、便秘改善、肩こり、疲労回復など

- 1、口から空気を出していき、肺の中を空っぽにします。
- 2、鼻からゆっくりと空気を吸い込んでいきます。
- 3、限界まで吸いこんだら、10秒ほど息を止めます。
- 4、口を細くして、出来るかぎりゆっくりと息を吐き切ります。 以上のプロセスを5~6回繰り返します。

上記のような「呼吸法」が難しい場合には「深い呼吸」を意識するだけでも良いのです。
例えば「熱いお茶をフーフー冷ます」など、ちょっとした工夫で「深い呼吸」を日常に取り入れる事が出来ます。
スキルアップ堂より出典

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