

# あおぞら

千秋病院デイケア

2023年 (令和5年) 2月

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	休業 11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 営業 天皇誕生日	24	25
26	27	28	毎月  の日はイベント湯  の日はおやつにコーヒーがでます			

千秋神社  
完成!

ケガなく1年  
過ごせますように!

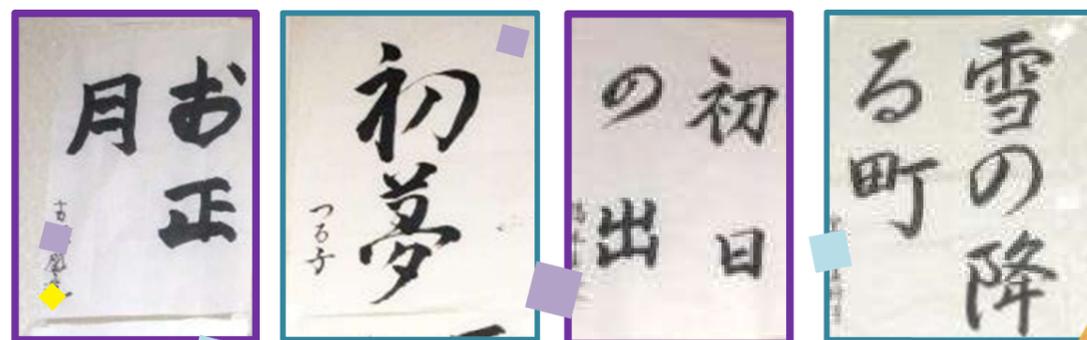
利用者様も、職員も年末から年始にかけて一生懸命作りました!!

きっといい利益がありますね♪

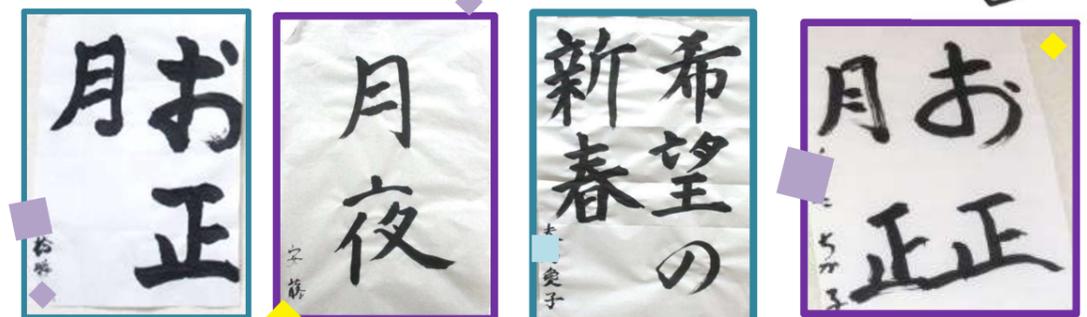
参拝がまだの方はぜひ、参拝してみてください!  
今年の目標を絵馬に書いてみてはいかがでしょうか!!

## クイズ

バレンタインデーにちなんで、背景の雪の中に♡マークが6つ隠れています! 探してみてくださいね♪



## 書初め大会をしました





- メニュー
- ・ごはん
  - ・あじのからあげ
  - ・大根の煮物
  - ・カリフラワーのゆかりあえ
  - ・ほうれんそうのサラダ
  - ・みかん
- おやつは  
おしるこでした♪

## 1/11は鏡開きメニューでした

鏡餅は単なるお供え物ではなく、神が宿るところと考えられており、鏡餅を開くことで、年神様をお送りし、お正月に一区切りを付ける意味があります



## テイケア菜園のフロッコリーを使って調理していただきました！

②洗う

① お皿に乗せラップをかける

③レンジでチン！

④マヨネーズをかける

④できあがり♪

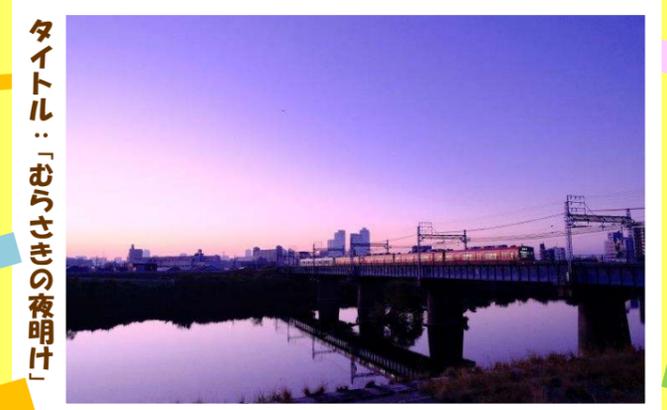
テイ菜園

リハビリの一環として調理訓練を行い、材料は千秋のテイ菜園の野菜を使っています

★ 民医連新聞のフォトコンテストで  
**銅賞に入賞しました！**

テイケア職員：明石雅之さん  
長くゆるく続けていきたい  
趣味です。

場所は庄内川の北側  
名鉄本線枇杷島分岐点で撮影したものです。  
午前6時10分頃に撮影しています！



テイケアでは  
梅の木の作成を  
始めています！

どんな梅の木が出来  
るのか楽しみです！

## 笑いがもたらす健康効果

ストレスの多いの現代では笑う機会も少なくなってきました。  
意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう♪

### 笑いの健康効果

- ① 免疫力アップ
- ② 自律神経のバランスを整える
- ③ 脳を活性化



### 笑いが病気を癒す？！

- ① 糖尿病患者の血糖値が低下
- ② リウマチ患者の痛みが軽減
- ③ がんへの抵抗力を高める  
免疫力がアップ

## 笑うためのトレーニング

- 顔の筋肉をほぐす。  
口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっとのばしてみたり、顔全体の筋肉を自由に大きく動かしましょう。
- 大笑いしてみる。  
思い出し笑いでも作り笑いでもいいので、お腹がよじれる程の大笑いを1分間続けてみましょう。
- お笑いのテレビ番組や落語を聞く  
普段あまりテレビを見ない人でも、娯楽番組や落語などを見てみましょう。そして、面白い時には遠慮せず、声に出して大笑いしてみましょう。

※日本には、「笑う門には福来たる」ということわざもあります。

笑うことでプラス思考になれるし、痛みを和らげてくれる効果もあります。

笑うことは誰にでもできます！  
なるべく笑顔でいるようにしましょう♪

