

2017年 12月

三協グループ株式会社 介護事業部
「やすらぎ」広報誌

やすらぎ 通信



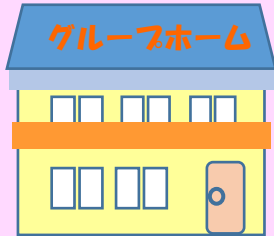
「やすらぎ通信」は毎月、皆様にご愛読いただけるよう、「やすらぎ」の活動内容に加えて、役立ちそうなちょっとした豆知識や雑学等を発信していきたいと思ひます。

季節の豆知識



冬至は12月22日頃。
翌日から日照時間が長くなってゆく冬至の日は「一陽来復(いちようらいふく)」という特別な日として古来より太陽が生まれ変わる日とされてきました。再び力を取り戻した太陽にあやかって、色々な「願掛け」をする事も多かったようです。その「願掛け」の代表的なのが、冬至にゆず湯に入り、カボチャを食べて風邪をひかないことを願うというものです。ゆず湯は冷え性や腰痛・神経痛の改善が見込まれリラックス効果を与えてくれます。

11月 行事報告



11月下旬に実習生2名来られました！

3 GHにもクリスマスの飾りが
ちらほらと
増えてきています・・・

1GHのご利用者様が
リーダーの誕生日を
お祝いして下さいました

HAPPY BIRTHDAY



ポケ防止法と足



健康の豆知識

「足は第二の心臓」という言葉があります。歩くことによって足の筋肉が下半身に滞りがちな血液の循環を活発にします。血液の循環が良くなれば脳にも新鮮な酸素がたくさん送り込まれて活性化するわけです。これが第二の心臓といわれるゆえんの様です。
足の筋肉には大きく分けて相性筋と緊張筋があり、相性筋は脳からの指令で動かす筋肉で、緊張筋はバランスを保つなどの働きをしている筋肉で この緊張筋を多く動かすことが脳をより活性化させることに繋がり大いに刺激をくれるのだそうです。



2GHのご利用者様で
クリスマスの飾りを
手作りしました☆



12月の行事予定

クリスマス会 GH合同 12/25(月)



【三協グループ株式会社 介護事業部】
〒552-0007
大阪府大阪市港区弁天6-4-1
TEL:06-6574-0547