

スッと入眠できる「内関(ないかん)」

内関(ないかん)は、両手首の近くにあるツボです。自律神経のバランスを整えて穏やかな気分させてくれます。内関は手首を曲げた時にできる一番太い横ジワの中央から、ひじに向かって親指2本分移動したところにあるくぼみです。押すとピリピリとした刺激を感じるので、親指で優しく垂直に押ししてみてください。!



梅雨の花 ～ 紫陽花 ～

梅雨の雨を受けて咲くあじさいの花は、梅雨の風物詩ですよ(^_^)手毬のように小さな花をまとまって咲かせる姿は、かわいらしく親しみやすさがあります。当事業所の1F自転車置き場の前にも青い色をした紫陽花の花が咲いています。梅雨の時期だけ楽しめる花なので、来所された際は、是非ご覧ください。とても可愛い姿です。N

【紫陽花の花言葉】

『移り気』『浮気』
『乙女の愛』『辛抱強い愛』



はちみつのはなし

はちみつは唯一腐らない食べ物ともいわれ、賞味期限は記載されているものの成分が変質して腐ることはないそうです。どうして腐らないのかというとはちみつ自体が高い殺菌力を持っており、水分が極端に少なく細菌が繁殖できない状況下にあるからだそうです。密閉しておけば便の中でバクテリアは存在できないのです!!

今までも漠然と体に良いことは知っていましたが、こんなにポテンシャルが高いなんて😊

もっとも効率の良い摂取方法は、空腹時に何も手を加えていないはちみつを食べること、寝る前に食べると安眠にもつながるそうです!

皆さんも積極的にはちみつを摂り、毎日を元気に過ごしましょう!!

寝る前にはちみつを食べた後はきちんと歯磨きしましょうね😊

皆勤した人・・・11名
6月の出席状況

～ちえぞうの心の声～

先月、利用者の方々と一緒に植えたミニトマトやっ
と赤い実になりました。利用者の方に収穫して頂い
てもぎたてをパクリ。利用者様から「美味しい!!」と
の音が聞かれました。美味しいとの声を聴いたHさ
ん、嬉しそうでした。もっと、実がなります様に🍅



梅雨だる解消方法

梅雨の時期はリズム良く、自律神経のバランスを整える

- ・朝起きたらカーテンを開けて光りを浴び、体内時計をリセット
(雨や曇りでもカーテンを明け、部屋を明るく)

- ・きちんと朝食をとって活動モードに

- ・日中は意識して活動的に

- ・ウォーキング、雨ならストレッチなどの軽めの運動を習慣に

- ・夜はゆるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックス

- ・睡眠は充分に

生体リズムを整える様な生活習慣を心掛け梅雨を乗り越え
ましょう。