

鳴子のおひさま

通信
第 15 号

しだれ梅見学



ギター演奏&歌

3 月の出来事

4 日・5 日の両日は
快晴に恵まれて
農業センターへしだれ梅
を観に行きました。
まだ 5 分咲き程でした
が、見わたす限りの
しだれ梅の木に皆さまの
表情も良く、とても
うれしく思いました。
その後は休憩所にて甘味
とお茶で一服しました。

雛祭り



壁掛けの雛飾りを
作り、ひな祭りの
由来をお伝えした後
は皆さまでひな祭り
を歌いました。

誕生日会



何を贈ったら喜んでいただける
のか、渡した時に喜んでいただ
けるのか、とても心配でしたが、
本人の思い出がいっぱい
詰まったものにしました。
受け取った本人は涙を流して
喜んでくれました。

皆さまにとって懐かしい歌、昔よく歌った歌、とても
馴染み深い歌ばかりでプロ顔負けの歌声&演奏。一緒

に歌うのを忘れ聴き入ってしまう方もいました。
だんだんと暖かさを感じられるこの

季節、ベランダから観る大きな桜の木、裏庭の
花壇をご覧になりながら日光浴をしています。



4 月

さくら見学

フラダンス

日光浴について

お日様を浴びる事により、脳内物質（セロトニン）が生成されます。

セロトニンが不足するとストレスが増え、精神不安定となり悪化す
ればうつ病になりやすいとも言われています。

その他、太陽光に含まれる赤外線には、血行促進・温熱効果・
新陳代謝に効果的！

特に女性に嫌われがちな紫外線には、ビタミンDの生成！
骨粗鬆症やがん予防に良いと言われています。

適度な日光浴で心身ともに健康に・・・

鳴子のおひさまは、
小規模多機能型居宅介護施設です。

※通い+泊り+訪問

ご気軽に見学して下さい

名古屋市緑区鳴子町 1 - 6

鳴子団地第 80 号棟西側

(052 - 899 - 0586)