

# 空の下での食事はサイコー！！

5月晴れが快い季節、天気の良い日は「外で過ごしませんか！！」と皆さんをお誘いしました。テーブルや椅子を外に出し、空の下での昼食に、皆さん「外は気持ちよかね〜！」と、とても喜んでいただきました。あたたかい陽射しや、鳥のさえずりなどを感じながら食べる昼食はいつもより美味しく感じますね！！

日光を浴びることは、脳や身体の健康にもとても効果があるといわれています。



## 日光の健康効果のポイント

- ① 午前中の光が効果的
- ② 時間は15分〜30分がベスト
- ③ 軽い運動を行なう  
(セロトニンやビタミンDの生成が活発化)

## かんぽの宿 柳川へ食事に行きました。

この日は、いつもとは違い自分の好きなメニューを自分で選びました。一番の人気は「うどん定食」次が「エビフライ定食」。あいにくの雨の天気でしたが、掘割をゆっくりすすむドンコ船を眺めながら、昔話など楽しみ穏やかな時間を過ごすことができました。皆さんからは「また行きたいね〜」とのご希望もありましたので、また喜んで頂ける企画を頑張ります！！



## ダイバーショナルセラピー (DT)

ダイバーショナルセラピーとは、オーストラリアで発祥した「その人が心地よく生きる為に意味のある事は全てセラピーとなりうる。」という考えを基に計画的にかつ、一人ひとりに合わせてアプローチするセラピーです。私はこのDTを学ぶ為H25年11月から4ヶ月にわたり大阪で開催された講座を受講してきました。認知症や要介護状態となっても「自分らしく生きぬく」ための支援が、からたちでも実践できるよう努力したいと思っています。

## からたち防災訓練！！

5月21日柳川消防署の指導のもと、防災訓練を行ないました。日々の備えを大切に！

火災を起こさない施設作りが重要！！

- ①火元とならないための施設周辺の片付け。
- ②施設管理（対策、設備）を定期的に行なう。



**体験利用歓迎！！**  
体験利用お一人400円 送迎、食事付き  
お気軽にお電話下さい。

医療法人 清和会 認知症対応 デイサービス からたち  
柳川市佃町784番地 TEL/FAX (0944) 75-6310