

残暑お見舞い申し上げます。



暑い日が続いていますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
学生さんなら今、夏休み真っ只中ですが、学生ならずとも「休息が大事」というお話をします。

「休息」という言葉の中には、自分の心と書いて「息」の文字が入っていますが、私たちはいつ何時も、“息を吸って・吐く”という“呼吸”をおこなっています。この無意識でやっている呼吸ですが、通常１日２万回。呼吸の質が悪いと「隠れ酸欠」となり、あらゆる不調の原因になるといわれています。

「お腹の底まで息を吸う」これを１日３分間でいいから習慣をつけることが大切で、無意識の２万呼吸の１回１回を、ほんの少し深くするだけで、誰でも心と体を整えられるそうですよ。

『呼吸を変えると人生がよくなる』の著者、倉橋竜哉氏は、兄弟が亡くなった時に、父親から「死ぬということは、息ができなくなることだ。おまえは息ができることに感謝なさい」と教えられたことをきっかけに呼吸に興味を持つようになったそうです。

今、これを読んでくださっているあなたも、試しに「５秒で吸って、１０秒で吐く」基本の呼吸法をしてみませんか。そうすることで視界がクリアになったり、前向きな気分になったり、気分転換ができれば、「隠れ酸欠」が直って健康面でもメンタル面でもいい効果が得ます。さあ、こう言われたらやるしかありませんね、一緒に続けませんか。

さて先日、森のグループが大集合して、加賀野の森で夏祭りを行いました。『湧く雲の白さを盛りしかき氷』・・・夏になると、食べたくなるかき氷ですが、今年は、メロン、マンゴー、イチゴ。森のデイサービスの夏祭りでも、やはりかき氷は人気だったようです。夏祭りの様子を表裏ページに掲載します。

８月の請求書を同封いたします。ご不明な点は、各ケアマネージャーや総務までお問い合わせください。夏の疲れが出てくる頃ですので、ご無理などなさいませんよう、お願い申し上げます。

令和７年８月１０日 総施設長 神原美智子



夏まつりにスタッフがさんさ踊りを踊りました。





▲お菓子の手づかみも楽しい！

R7:夏まつりの風景



▲ウエルネス生活研究所はかき氷担当。
レトロな機械が美味しさのもと。

森のデイサービスでもかき氷

▲ぼえむの森/今年も会場
づくりやかき氷担当

ADL向上センター
/ユニークな撮影



機能訓練センター加賀野/花笠音頭



手話で茶摘み

▲ケアセンター福寿の森
徳寿の森デイサービス



これから音頭