

大津みやび野ホーム ホーム便り

穏やかで過ごしやすい季節となりました。

平成 30 年度のスタートでもあり、大津みやび野ホームでも新体制でスタートします。

今後とも宜しくお願い致します。

新生活が始まる方も多いかと思ひます、体調面には十分に留意してください。

3月3日(土)

各ユニットでひな祭り会を行いました。日本において女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事ですね。みやび野ホームでも昼食に散らし寿司、ユニットではひな祭りの特別スイーツをご用意し楽しんでいただくことができました。皆さまはどのようにお過ごしでしたか？



3月22日(木)

大津校区平松老人クラブの方々との交流会を行いました。

『魚吹の祭』の唄にのせ凛々しいハッピー姿に、皆さまも馴染みのある衣装に気分も高揚されていました。カラオケ、指体操、最後は会場全体を使い播州音頭を踊ることができました。会場の熱気も凄く、皆さまも楽しまれていた様子でした。

今後も地域の一員として交流が深まることできればと思います。



《発行元》



社会福祉法人 やながせ福祉会 大津みやび野ホーム

〒671-1146 姫路市大津区大津町一丁目 31 番 111

電話 079-236-7760 担当者 濱下隆史

年度末を迎え入居者様との意見交換会を開催致しました。施設長、副施設長、ユニットリーダー、ユニット職員、栄養士、看護師も参加し日頃の思いや、ご意見を聞くことが出来ました。今後の活動の参考にさせていただきます。



4月予定

3～6日 桜ドライブ

10日(火) 散髪

毎週火曜日 15時頃～パン・お菓子訪問販売

館内のワックス掛けを下記の通り予定しております。

ご面会の際などにご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

記

平成30年4月15日(日) 3階フロア

平成30年4月22日(日) 2階フロア

平成30年4月29日(日) 1・4階フロア



気候も良くなり、お出かけ日和になりますね。日光浴は良いこと尽くめ!!



ビタミンDが増えることで免疫力がアップ

紫外線を浴びるとビタミンDが合成されますが、これによりカルシウムの吸収が上がることで、骨を強化することができます。かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぐための免疫力向上、糖尿病予、高血圧予防効果などがあることが分かっています。ビタミンDが増えることで、骨や筋肉が丈夫になり、かぜを引きにくくなるほか、重大な生活習慣病も防げるというわけです。

気分を安定させるセロトニンが生成される

太陽の光を浴びると、セロトニンという物質が体内で分泌されるといわれています。セロトニンとは、うつ病の人に不足しがちだとされる神経伝達物質のひとつですが、ドーパミンやノルアドレナリンなど感情に関する情報を管理し、整える働きをします。そのため、うつ病の治療や予防に、太陽の光を浴びることが良いとされているくらいです。日常的に、気分の安定をもたらしてくれるでしょう。



体内時計を整える

日光に当たることで、交感神経が刺激されて脳が覚醒します。これも、セロトニンが大きく関わっているのですが、脳内でセロトニンが自律神経に働きかけ、夜更かしなどをしてズレてしまった体内時計を直してくれるといわれています。



美しい肌づくりをサポートする

肌の白さを求める方にとって、これは驚くべき事実ですが、太陽の光によってビタミンDが生成されるため、新しい肌細胞を成長させてくれるのです。その結果、肌荒れが改善したり、くすみを解消したりしてくれます。

