

明けましておめでとうございます。

ただ、12月から1月に変わったのですが、改まった気持ちになりますね。
 昨年はコロナ禍で日常生活が大きく変わった年でもありました。
 外出や外食も制限され、ストレスが溜まった方も多いのではないのでしょうか。
 まだまだ予断を許さない状況ですが、**今年は丑年。**
 一歩一歩着実に進んでコロナに打ち勝つ年になる様、皆で頑張りましょう！

年賀状 書いて頂きました。



2020年12月31日



年越しそば
筑前煮
いんげんのおかかマヨ
ゼリー

2021年元日



赤飯
金目鯛の煮付け
おせち 紅白なます
雑煮

2021年1月2日



わかめごはん
てんぷら おせち
いんげんの胡麻和え
漬物 すまし汁

2021年1月4日



ちらし寿司
鶏の八幡巻 おせち
南瓜の含め煮
漬物 すまし汁(そうめん)

連載を終えて

— あとがきに代えて —

2年間にわたる連載、いかがでしたか？長期の御愛読ありがとうございました。

とりわけ 理事長 赤枝雄一先生、局長 赤枝眞紀子様のご支援 心より感謝申し上げます。又お忙しい中、丁寧にご案内下さいました各施設の皆様。御陰様で無事連載を終えましたこと、深く感謝致して居ります。

そして「読んでいますよ」とお声をかけて頂いた「しょうじゅの里大和」の御家族の皆様にも、この欄から感謝とお礼を申し上げたいと思います。

一更に赤枝グループの皆様には、大きなグループの全体を知るきっかけにもなったかと思えます。この小冊子が職場への誇りとなり、少しでも今後の仕事への自信と絆へ繋がるのであれば、これ以上の喜びはありません。

最後になりましたが、毎回の連載に 無理わがまを聞き入れて素敵なレイアウトを考えて頂いた「しょうじゅの里大和」広報 さんに心から”ありがとう”と言わせて頂きます。

令和2年12月

しょうじゅの里大和 又吉國雄



暖炉の季節になりました



暖炉の火には1/fゆらぎという、光や音、振動などに含まれる特別なリズムがあるそうです。この1/fゆらぎは生体が本来持っているのと同じリズムであるため、私たちに本能的な快感や快適さを与えてくれるのです。

1/fゆらぎに触れると、リラックス時の脳波であるα波が増えることも判明しています。

そして、ゆらゆらと揺れる炎の波形にもまた1/fゆらぎが含まれているため、私たちはただぼんやりと火を見つめているだけで、不思議と安らいだ気持ちになってくるのです。



しょうじゅ美浜の暖炉です。
木の燃える匂いや炎のゆらぎに癒されて暖炉の周りを囲みます。
リハビリ職員がご利用者様をお連れして、暖炉の前で体のケアをしたり、気分転換に会話を楽しんだりしています。



しょうじゅ美浜の施設ホームページには、こちらで紹介しきれなかった様々なイベントや取組について、詳しくご紹介しております。ぜひご覧ください。

URL / http://kenaikai.sakura.ne.jp/mhm_home/

しょうじゅ美浜

検索

