

デイハウス

10月号

# みかんの花 便り



vol.148



いつもデイハウスみかんの花をご利用いただきありがとうございます。

うららかな秋晴れが心地よい季節となりました。これからは本格的な秋に向け少しずつ日照時間も短くなってきます。

季節の変わり目ともなりますのでお身体ご自愛ください。

## 五感の大切さ

五感とは、視覚(見る) 聴覚(聴く) 味覚(味わう) 嗅覚(嗅ぐ) 触覚(皮膚で感じる)の5つの感覚のことを言います。

味覚が鋭い人、逆に嗅覚が鈍い人など、お一人お一人感覚に違いもありますよね。皆さんはどの感覚が一番敏感でしょうか？

現代はストレス社会と言われていています。また、スマホの長時間使用や情報過多により脳の疲労を抱えてる方も多くいらっしゃいます。

脳が健康であれば日々のストレスの影響を大きく受けずに心と身体を健やかに保つことができるそうです。

脳の疲労回復には様々ありますが五感に働きかけることも一つの方法としてあります。好きな音楽を聴いて癒しや元気をもらったり、美味しいものを食べて幸せを感じるなど…。

疲れている時こそ意識的に五感を刺激してリフレッシュしてみたいかがでしょうか！

日頃「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。  
心より感謝申し上げます。

令和

5年

10月

1日

日直

中村真弓





おはじきで指下し



輪投げ  
レクリエーション



# 利用者様のご様子

傘寿の表彰状  
おめでとうございます。



Precious

棒体操  
頑張っています



いつもお手伝い  
とても助かります。

