

デイハウス

2月号

みかんの花 便り



vol. 140



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。
新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。暦の上では、春に近いてい
ますが、まだまだ上州名物のからっ風が吹き下ろしており、寒さの厳しい2月となりそ
うです。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」と季節の変わり目は体調を崩しやす
い時期ですので、ご自愛ください。

休む技術

今回のテーマは「休む技術」を上げさせて頂きました。日頃から、新型コロナウイルス
や仕事や家事などに気を使い、本来楽しい事が楽しめない。心身ともに疲労状態が続
いているという方も多くいるのではないのでしょうか。

私が普段行っている改善方法をご紹介します。生活リズムを変えず、楽しみを付け足す
感覚で大丈夫です。基本として、生活リズムを乱さない事です。起床・食事・就寝はなる
べく同じリズムで行うのが理想です。楽しみを付け足すとは、休日に「自分にとって楽
しい」と思える時間枠を作ってあげる事です。なんでもいいので、読書でも散歩でも難
しく考えず「気晴らし」程度の気持ちで取り入れていきましょう。

また、すきま時間の「5分間瞑想」もおすすめです。誰でも簡単にできる瞑想で気持ち
のリセットが出来ます。自分自身も行っていますが、瞑想は、集中力の回復・不安軽減・
痛みの緩和があるそうです。やり方として、5分間は静かな場所で目を閉じてボーッと
してみましょ。呼吸法はゆっくり深呼吸を行って下さい。深呼吸で副交感神経(リラ
ックス神経)が活発になります。今は、マインドフルネス瞑想と呼ばれます。気軽に行っ
てみてはいかがでしょうか？

皆様が、ストレス社会という波の中に生活している中で、心と体のバランスが乱され
てしまう事が多くあると思われま。少しでも、リラックスに繋がればと思ひこちらで
お伝えさせて頂きました。

日頃から「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
2
月
1
日

日直

高橋進也



達磨さん。1年間
ありがとうございます。



壁紙制作準備中!!



利用者様のご様子

大苦戦... 脳トレ問題



うまく巻けるか?
伊達巻き作り♪



花がいっぱい!
ドライフラワー作り