

2021

10月

# 春庵だより

わたしたちの理念  
『養之如春陽』  
(之を養うや春陽の如し)

## 敬老祝賀会

9月21日、今年も昨年同様各ユニット毎に敬老祝賀会を行いました。



今年の長寿祝の対象者は、『米寿 3名』『卒寿 4名』『白寿 3名』『百歳以上 3名』でした。皆様には記念の賞状の他、スタッフが選んだプレゼントや花束をお渡ししました。

## 敬老表敬訪問

9月15日、百歳の長寿をお祝いし、神埼市より表敬訪問に来られました。



### 9月9日 敬老祝賀会

- ・鰻ちらし寿司
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・紅あずま甘露煮・干草焼き
- ・紅白なます・特製ごま豆腐





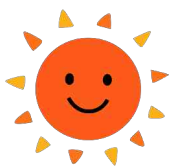
## 秋を、元気に過ごす3つのポイント！

季節の変わり目の今、感じる気分の落ち込みは、季節特有の理由があります。

### ●秋になると、気分が落ち込むのはなぜ？

『日照時間』に関係があるようです。19時ごろまで明るかった夏と比較して、日毎に日の入りが早くなっています。日照時間が短くなるに伴って、『セロトニン』と呼ばれる脳内物質が減少するとされます。このセロトニンこそ心身の機能を安定させる作用があります。

### ●気分を高める3つのポイント



#### ① 太陽の光を浴びよう。

陽光を浴びると、脳内でセロトニンの生成が活発になります。日照量が減少する季節こそ、自分から進んで、日光浴をしましょう。日光浴の時間は、1日15～20分程度でOK。特に朝が、体内時間のリズムが整う効果が期待できます。

#### ② リズム運動を行う。

一定のリズムを保つ『リズム運動』を実践してみましょう。運動と聞いて「難しそう」と思った方、ご安心を。呼吸や咀嚼・歩行なども立派なリズム運動の一つ。

ただ、呼吸と言っても普通に呼吸するのではなく、お腹から息を吐くように意識して行いましょう。



#### ③ バランスの良い食事を摂る。

魚・肉・大豆製品・卵・ナッツ・穀類・果物等バランスよく食べましょう。

### ●どこでもできる深呼吸を取り入れてみよう

#### ☆【4・7・8呼吸法】

4秒かけて思い切り息を吸って、7秒そのまま止めて、口をすぼめて8秒で吐き出す。食欲の秋・行楽の秋・芸術の秋という形容がある通り、秋は魅力がいっぱいです。存分に秋を楽しみましょう！(^^)／



### 9月9日 重陽の節句

- ・栗ごはん
- ・すまし汁
- ・魚の南部焼き
- ・里芋のクリーム煮
- ・菊花和え



### 9月23日 秋分の日

- ・松茸ごはん
- ・茶碗蒸し
- ・芋煮
- ・刺身(鯛、サーモン)
- ・ほうれん草のお浸し



## ばんせんユニット誕生会

9月15日、ばんせんユニットで、誕生会を行いました。今回は、職員手作りのちらし寿司とデコレーションケーキでお祝いしました。ちらし寿司は、「盛り付けがきれいね！」と好評でした。

