

かにっこ館

～外出支援活動～

今月の外出活動は
賀露のかにっこ館へ行きました！
鳥取の水族館 初めて来館される方も多く皆さんワクワク(^^
全ての日が天気も良く、楽しい春のお出かけとなりました

ここがかにっこ館です



可愛
指
毒

ハイポーズ！



おっきなかに！



何がいるのかな～!?



かにと
一緒にカシャ！！



春の!! イベント食

～お品書き～

- ・食前酒・海鮮ちらし寿司・茶碗蒸し
- ・かき揚げそば・みかん

3月5日、ひな祭りも兼ねお祝い御膳のイベント食でした。
春らしいお食事に皆さんの心も温かくなったようです(^_^*)
また来年度のイベント食もお楽しみにしてください



第二回防災避難訓練

今年度二回目の防災避難訓練を実施致しました。
いざという時に落ち着いて行動ができるよう、
一人一人の防災に対する意識を高め、日頃から
訓練を積み重ねていくことが大切です。
皆様ご協力ありがとうございました。



南デイに

すなば珈琲がやってきた

3月初旬、すなば珈琲様が来られ珈琲とパフェを皆さんに振舞ってくださりました。
嬉しいサプライズ♡皆さんからたくさんの笑顔が溢れ幸せを感じる1日となりました



～お知らせ～

日頃より南デイサービスセンターをご利用いただき本当にありがとうございます。
この度三名の職員が異動となりました。
皆様には今まで大変お世話になりました。
今後も職員一同、みなさまに楽しく有意義なお時間を過ごして
頂けるよう努力して参りますので、来年度もよろしくおねがいいたします。

- 所長 田中 ゆかり (東デイサービスへ)
- 看護師 福山 裕子 (なごみ苑へ)
- 介護士 岡田 芽生 (木れ陽へ)

新年度のスタートです♪

春の暖かさが感じられる頃となりましたが、皆さんは4月といえば何を思い浮かべるでしょうか？
エイプリルフールに始まり、お花見やイースターなどの楽しいイベント！入学式、入社式、人事異動など新たな出会いもあつたりと緊張とワクワクが共存する季節です☆
また、春のぼかぼか陽気はお出掛けにもぴったり！お花見ついでにお散歩 などちょっとそこまで歩いてみようかななんて気が向く季節ではないでしょうか？ということでここでは『お散歩』について紹介します(*^*)
『お散歩』のここがスゴイ

辞書を引くと「散歩とは、気晴らしや健康などの為にぶらぶら歩くこと。あてもなく遊び歩くこと。」とあります。つまり、お散歩をすれば心と身体、両方の健康をサポートしてくれるのです。

こんなに良いことがあるんです！！

お散歩は身体に無理な負担をかけずにできる有酸素運動です。脂肪燃焼効率や基礎代謝の向上による**ダイエット効果**のほか、血中脂質や血糖値、血圧の改善も期待できます。
歩くことで**全身の血行が良くなる**ので、冷え性やむくみの改善、血行不良が原因となる病気の予防、睡眠の質の向上、**認知症予防**なども期待できるでしょう。
また、朝日にあつたりテンポよく歩いたりすると、セロトニンという**幸せホルモンの分泌**を促すことができます。セロトニンの分泌が増えると精神が安定し平常心を保つことができるほか、頭の回転なども良くなります。一方、減りすぎるとうつ状態になることもあるため、**幸せな毎日には欠かせない物質**といえるでしょう。

こ機嫌にお散歩を続けるコツ

健康にいいとはいえ、「重い腰を上げられない」「三日坊主になってしまった」という経験はありませんか？そんな時は**「楽しいお散歩」にアレンジ**できれば、習慣にしやすいかもしれません。
まずは、お散歩を「歩く」から「楽しいことを探す」に変えてみましょう。「歩く」が目的だと、面倒な運動の習慣と意識しがちですが、「**小さな春を見つける**」「**美しい花や景色の写真を撮る**」などを目的に出掛ければ、足取りが少し軽くなるかもしれません。気温や体調、気分などを理由にお休みしてもかまいません。「毎日ちゃんと歩かなきゃ！」と思わず、「**1週間に3日お散歩できれば上出来！**」くらいの意識でOK！そのほうが習慣にしやすいはず。加えて、ちょっといい写真が撮れたり、面白いものを見つけたりしたときは、誰かに報告してみてください。**誰かと共有できる**

楽しみがあると続けやすくなります☆

鳥取のおすすめ散歩コースをご紹介します

歴史を感じる「鳥取城跡・久松山エリア」



鳥居の向こうは戦国時代！？非日常を楽しむ樽谿



▶皆に愛されるふるさと川の沿い桜土手



南のそよかぜ

発行者：鳥取福祉会南デイサービスセンター
住所：鳥取市的場2丁目1番地
TEL:0857-53-6553

特集

- ・外出活動くかにつこ館
- ・イベント食
- ・すなば珈琲がやってきた！



令和6年
3月

