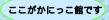
~ 外出支援活動

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























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

- ・食前酒・海鮮ちらし寿司・茶碗蒸
- かき揚げそば・みかん





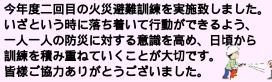


















事しいサプライズ♡皆さんからたくさんの笑顔が溢れ幸せを感じる1日となりました



















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ありがとうございました。

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 (木もれ陽へ)



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 もあったりと緊張とワクワクが共存する季節です☆

また、春のぽかぽ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 

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。

CARESICEDISTA CO !!

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、朝日にあたっ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 <u>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。</u>

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です。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

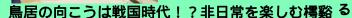
歴史を感じる「鳥取城跡・久松山エリア」







ιζι











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

















