

# 新生楽舎かわら版

第 48 号  
2020/7/1  
発行

新生楽舎デイサービスセンター  
〒467-0046 名古屋市瑞穂区玉水町 1-12  
TEL052-833-2821 FAX052-837-0181

コロナとともにいきる

コロナのことで季節を愛でる余裕もなく、「人ごみは避けて」「マスクをしましょう」「手洗いはしっかり」とにかくうちにいましょう」とみんなががんばっているうちに半年が過ぎました。

当たり前の事が、そうではなくなり、これからはどこに向かえばよいのか、世界中が模索中です。

うちで過ごす時間が増えてくると、今まで気に留めていなかったことが、少しずつ見えてきました。

この際だからいる物いらぬ物の仕分けをしていくうちに心もすっきりコロナのおかげ、いままで置き去りにしてきたことに向き合う時間ができました。

通勤も人ごみを避け、ウォーキング。これがまた、気持ちいい。適度に汗をかいて身体も締まり、道行く季節を感じる、自然と一体化。昔の人は身体にいいこといっぱいしていたなと思う。

新生楽舎デイサービスも、消毒や体温測定など、皆様にも協力いただいているなか休まず、やってきました。毎日、出かけるということはそれだけで心と体のリハビリになります。

一緒に、楽しむ事がとても健康に良いことが身にしみてわかります。これかもコロナ感染予防をしながら皆さんと楽しくすごしていきたいと思っています。

新生楽舎デイサービスセンター所長 徳井久子

## 介護士コラム



はじめまして、とご挨拶してから  
ちょうど一年となりました。

介護担当の鬼頭です。近頃はあっという間に  
時間が過ぎていきますね。

でも、毎日の暮らしの中で何か新しい事に  
チャレンジする気持ちを持つだけで、時間は  
ゆったいと流れていきます。

新生楽舎でもそんなチャレンジのお手伝いを  
させて頂ければと思います。

鬼頭 めぐみ

## 夏の思い出

●友達と海水浴に行き楽し  
かった。 R・H様

●岡崎の花火を見に行った。  
S・S様

●昆虫採集をした事。  
M・O様

●セミ取り・海水浴  
補習授業・授業旅行  
S・K様

●兄弟とお墓参りに行くこと  
ができました。 T・H様

●夏になると大好きなスイカ  
を食べる事。 Y・Y様

●楽舎で開催された夏祭りが  
楽しかったです。 T・S様



# お花見

# イベントの様子

## 演奏会とウクレレ



職員によるフラダンス&ウクレレ

今年は楽舎の桜でお花見しました☆

## ボランティア



### 看護師コラム

「今からできる 頑張らない健康法」

一読、十笑、百吸、千字、万歩

一読：1日1回は文章を読もう

十笑：1日10回笑おう

笑う回数が多い人程認知機能が下がるリスクが減ります。

又免疫力が高まります。

百吸：1日100回深呼吸しよう

深呼吸すると、神経の高ぶりがおさまり、ストレス解消に繋がります。

千字：1日に1000字文字を書こう

日記をつけたり、手紙を書いてみましょう。

万歩：1日1万めざして歩こう。

足は第2の心臓とも言われます。

脳を刺激し記憶力を高めます。

是非、実践してみてください！！

看護師 加山 佐奈枝



三線の音色に皆さんうっとり(〇〇)

### 手芸クラブはじめました！

3月より第3木曜日に開始された手芸クラブですが、コロナ感性予防の為お休みになっていました。

予防策を講じ、6月より再開しました。興味のある方は他曜日でも参加できます。お声掛け下さい！



ひな人形(左上)小物入れ  
(右上)五月人形(右下)