



香りを 楽しもう!

5月末は全国的に夏日～真夏日が続
き、急な暑さに体がついていくのが大
変でした。そしてむかえた6月は梅雨
の季節です。雨で外出が出来ないう
えに、空気もジメジメということもあ
って、ますます体調管理が難しくな
りそうです。

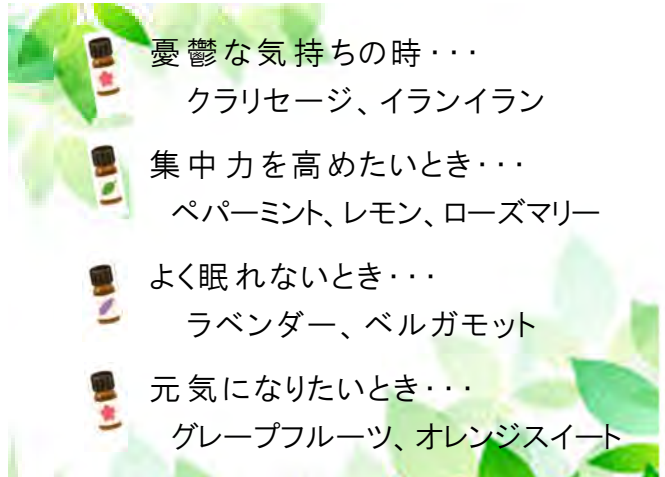
そこで、好きな香り
を使ってリフレッシュ
してみたいか
でしょうか。



香りによって心身の回復を促す方法
は「アロマセラピー」と呼ばれます。
フランス語で「アロマ」(芳香)と「テ
ラピー」(療法)を合わせた造語で、花
や木などの植物から抽出したオイル
を使って健康や美容に役立てていく
自然療法です。入浴時に使用したり、
化粧品としても使用できますが、アロ
マの知識に自信がない場合は、<お部
屋で香りを楽しむ>というシンプ
ルな方法から始めてみるのがおすす
めです。

例えば、コップや専用のポット
にアロマオイルを数的垂らして
香りを楽しむ方法や、市販の
芳香剤で済ませる方法も
あります。

おすすめの香りをご紹介します!



憂鬱な気持ちの時・・・

クラリセージ、イランイラン

集中力を高めたいとき・・・

ペパーミント、レモン、ローズマリー

よく眠れないとき・・・

ラベンダー、ベルガモット

元気になりたいとき・・・

グレープフルーツ、オレンジスイート

香りを選んでリフレッシュ、いかが
ですか・・・

*本格的に始める場合は、年齢、体質、体調等
により個人差がありますので、注意が必要と
なります。

セカンドライフサポート 勉強会

5月25日(土)に

『セカンドライフサポート相続勉強会』を
開催しました。

普段はなかなか聞くことができない、司法書士
の先生の講演でした。

参加者様からの質問も多く、有意義な勉強会に
なりました。

これからもいろいろな勉強会を開催しますので、
よろしくお願いいたします。



<勉強会の様子>

セカンドライフサポート担当：高橋

水本グループ
介護支援スタッフが様々な情報をお届けします！

百万石本宮 午後の活動の様子



草萌える春、山菜が芽吹く春、花咲き乱れる春！
皆様いかがお過ごしでしょうか？

デイサービスセンター百万石本宮では温かい温泉と楽しいレクリエーションを用意しております。ほんの一部ですが、今回は特に好評だったレクリエーションを写真と一緒に紹介します。

八百屋さん、 がっばり盛ってけで！ゲーム



帽子とかつらと割烹着を着て八百屋に扮し、グラム数を競うゲームです。女性は割烹着に懐かしいとの声が多くあがり、男性はカツラに興味を湧いていました。顔に髪の毛が触れる感じがなつかしいとの事・・・

春だ！野球だ！ゲーム

デイサービスセンター百万石本宮の職員に熱狂的な楽天ファンがいます。ユニフォームを持ってきてもらい、皆さんに着ていただきました。



初めて着る方が多く、憧れだったとの声も聞こえてきました。応援も熱が入り、まるで楽天生命パーク宮城球場にいるかのようでした。

しょいかごしょってゴミ拾い

写真では分かりにくいですが、背中にカゴをしょって(背負って)います。火ばさみで新聞紙のゴミをカゴに入れるゲームです。チョッキと手ぬぐいと火ばさみを装備しました。



てぬぐいを久しぶりに使ったとの声が多く、意外でした。今はだいぶ減ったようですが昔は薪ストーブが当たり前の時代で、ほとんどの家庭にあったためか見事な火ばさみさばきでした。

少しだけ・・・職員の応援

まだまだ載せたい写真がたくさんあり、載せきれないのが残念ですが・・・デイサービスセンター百万石の午後の活動の様子でした！平成から令和に元号は変わりましたが、百万石本宮は変わらずに温泉と美味しい料理、楽しい催しものを用意して皆様をお待ちしています。



応援にも熱が入ります！！



< 編集後記 >

岩泉へ

今年のゴールデンウィークは新天皇の即位に伴って10連休でした。旅行や帰省をした方、のんびり家で過ごした方、仕事や農作業で忙しかった方・・・様々だったと思います。

我が家は岩泉へドライブに行ってきました。岩泉に近づくと、3年前の台風で被害を受けた小本川は護岸工事の最中で水の破壊力の怖さを感じました。お昼は「道の駅いわいずみ」で休憩しました。館内は明るく清潔感があり、観光客で賑わい、活気にあふれていました。隣接する楽天イーグルス岩泉球場にも足を運びましたが、こちらにも被害にあったとは思えないほど整備されていました。

改めて、人の力って凄い！
と思いました。

復旧工事を終えた岩泉球場 →



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500