



日焼けや冷房で疲れた

お肌をリセット しましょう



今年は残暑厳しい夏でしたね。例年ですとお盆を過ぎると暑さが和らぎ涼しくなってくるのですが、朝から気温が25℃という日もありエアコンの使用回数も多かったことと思います。

夏の強い日差しを受けた肌は、日焼けや過剰な汗の分泌で角質が厚くなってしまいます。おまけに室内で冷え冷えの冷房を浴び、乾燥してカサカサに。代謝がうまくできなくなり、古い角質が貼りついてキメが乱れてザラザラの肌になってしまいます。

またマスクをする機会が多くなり、マスクの中で菌が繁殖したり、マスクの繊維と肌がこすれて肌のバリア機能が低下しています。そのまま放置してしまうとシミやしわ、たるみの原因となってしまいます。

基本となるのは日頃のお手入れです。何とい

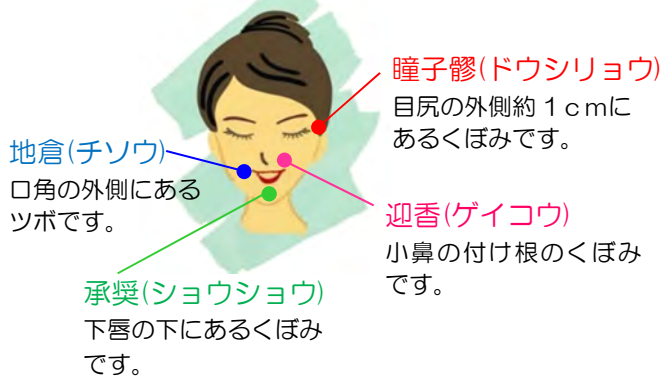


っても肌は保湿が大切です。洗顔後や入浴後は化粧水や乳液を手のひらを使ってやさしくお肌になじませ潤いを与えましょう。

さらに、肌荒れの改善にはツボ押しも効果的です。ツボを押すとリンパの流れがアップして血流も良くなり、肌の色も明るくなります。乾燥肌に効果のある顔のツボを紹介するので、是非試してみてください。



乾燥肌に効果のあるツボ



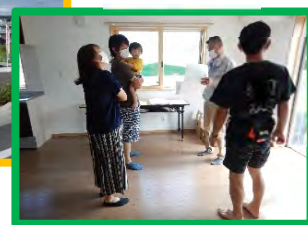
ツボを押すときは、指の腹を使ってゆっくりと押し、ゆっくり緩めていきます。くれぐれも爪をたてたり、強く押しすぎないように注意してください。

乾燥する冬が訪れる前に、お肌をしっかりリセットしておくで安心ですね。

建物見学会を開催しました！



見学会の様子



セカンドライフサポートでは、9月5日(土)、6日(日)に建物完成見学会を開催しました！盛岡市向中野地内の見学会会場には、たくさんの皆様にご来場いただきました。今後はコロナ終息に伴い、いろいろなイベントを企画していきますので、よろしくお願いたします。

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！

デイサービスセンター百万石矢幅駅西口

百寿お祝いの会



8月19日に百歳を迎えられた利用者様のお祝い会を開催致しました。

百(ひゃく)を「もも」と読み、百(もも)寿ともいうため、利用者様に折り紙で沢山の桃やピンクの花を作っていただき、壁一面に飾りました。たちまちデイサービス全体がお祝いムードに包まれました。

百歳を迎えた利用者様は、杖も使わず、シャンシャンと歩かれ、いつも朗らかです。昔は、よく着物を着て映画を観に行ったと話されていましたが、夏祭りで浴衣を着た際は、背筋がスツとして、とてもお似合いです。10歳は若返ったと笑顔でした。

お祝い会では、舞台に上がり、大きな声で皆さんに「本日は、ありがとうございます。」とご挨拶してくださいました。



また、職員手作りの大きな100歳ケーキを皆さんと召し上がっていただきながら、長生きの秘訣や昔話に花が咲きました。

最後に、百歳目指して頑張ろう！百万石温泉に入って長生きしよう！と利用者様同士声を掛け合い、長寿を誓いました。



私達職員は、これからも「百万石」のご利用者様が楽しく元気に笑顔で暮らせるよう、支援して参ります。



<編集後記>

絵手紙

最近の楽しみは朝刊の『私の絵手紙』コーナーをみることです。『はがき』という小さなキャンバスに、季節の花や野菜、風景や思い出の品などが描かれています。添えられた『ひと言』には温かみを感じます。そしてお人柄も感じられます。中にはダジャレで笑わせてくれるものもあります。

絵には個性が出ます。構図、筆の運びや色の使い方、ひとりひとり異なります。私はご年配の方の作品が好きです。人生経験が豊かだからでしょうか、魅力を感じます。

絵手紙のキャッチフレーズは、『ヘタでいい、ヘタがいい。』下書き無しのぶっつけ本番で描きます。だからこそ描き手の個性が現れるのかもしれませんが。

小さな一枚のはがきにはたくさんの想いが詰まっています。



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