

# ひごろも新聞

H30 年 5 月



ただいま、ひごろもそうでは一緒に働く仲間を募集しています。興味がある方はこちらまでお電話ください。28・7706



特別養護老人ホーム

グループホーム  
ショートステイ

[ひごろもそう]

防府市大字浜方  
8 番地 1  
0835-28-7706

こんにちは、ひごろもそうの

「シヨウ」です。

4月と言えば桜の季節、施設の利用者様と向島の運動公園の桜並木と一緒に散策しました。満開の桜、花吹雪が舞い情緒溢れていました。何より利用者様の綺麗な笑顔も満開でした。



4月5日にはBBQを行い、楽しんで頂きました。炭から火を起こし、網の上で焼いたお肉の香ばしい香りが充満し、利用者様の食欲をそそりました。皆様日頃食べることでできないアツアツのお肉をたくさん食べられ、満足そうでした。

あれと…これも全部食べたいわ

どんどん焼きますよ!!

お肉も焼きそばも美味しい〜♪



# 今月のグループホームの調理レクリエーション

今月は、皆様の要望が多かったお好み焼き作りを行いました。女性の利用者が率先し野菜を切ってくださり「昔はよく作ったのよ」と話をしながら調理をし、お好み焼きをひっくり返す時には、利用者様より「よいしょー」との声も聞こえ皆様楽しまれたようです。

味の方も、皆様「お店で出せるね」「おいしいー」との声を頂けました。

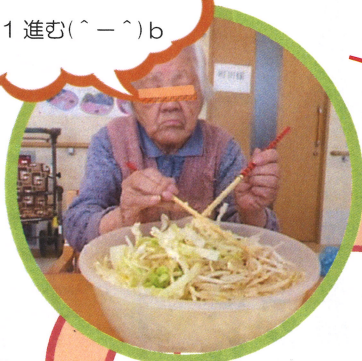
スタート



がんばり!!

うまく混ざった

1進む(^-^b



職員で焼きます  
一回休み

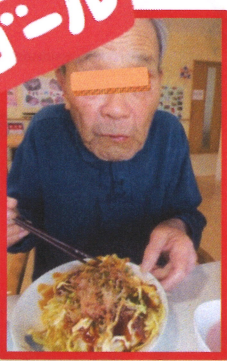


ラストスパート!!  
3進む!!



うまい!!

ゴール



## ゴールデンウィーク！ 皆さんどこへ行きましたか？

ゴールデンウィークは良い気分転換になりましたか？  
連休中には旅行やBBQなど楽しみが多くありますね！  
私は仕事の都合で旅行やBBQは出来ませんでしたが、小旅行に行ったつもりで、某デパートの物産展に行き色々美味しい物をたくさん食べてきました(笑)食べすぎたせいで、怖くて体重計には乗れません……。皆様食べすぎには注意して下さいね。

## サッカー日本代表監督電撃解任！ 新しく西野監督就任！

サッカー日本代表監督のハリルホジッチ監督がW杯の2か月前に電撃解任され新たに過去ジョーハルの歓喜と言われたオリンピックでのブラジル戦勝利の監督西野氏が就任されました。西野監督のスタイルは攻撃的なサッカーであり日本サッカーに適している布陣になりそうです。来月から始まるW杯に期待しましょう！



先日テレビを見てみると、「瞑想」について放送していました。少し気になったので見てみると。瞑想には、深い呼吸をすることにより、脳へ大量の酸素を送り込み、脳をリフレッシュさせたり、海馬が元気になり不安神経症や様々な頭痛、身体の痛み、脳のケガ、認知症、うつ病などにも効果があります。例えるなら、脳の定期メンテナンスです。これを実践している世界の有名な著名人としてビル・ゲイツやステイブ・ジョブズや松下幸之助などがいます。

一日三分間で、皆さんもストレス社会の中で、イライラ脳、ストレス脳の改善に挑戦してみませんか？



## 今月のお題 「瞑想」

## ひごろも豆知識

