



Hanazono Keasenntar 令和 7年 10月号

はなその小規模便り

敬 老 祝 賀 会



敬老の日、皆様
本当にいつも
ありがとうございます！！



10月 ワンポイントリハ

今回のテーマ

「自律神経の整え方」

自律神経は体の状態を整える働きがあり、自律神経が乱れると……。

不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、便秘などの消化器症状、イライラや不安などさまざまな症状があらわれます。

自律神経を整えるためには

①ストレス解消を心がける

・楽しい会話、よく笑う、散歩など

②生活リズムを整える

・朝起きて日光を浴びる、食事をしっかり摂る

などがとても重要です。

症状がずっと長引くときには、無理せず専門家に相談することも大切です。



ポイントなど、
詳しくはリハスタッフまで！

理学療法士
池崎 大悟

《 コロナウイルス・インフルエンザ
感染症に注意しましょう 》

日中はまだまだ暑いですが、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。コロナウイルスやインフルエンザが増えてくる時期にもなりますので、手洗い、うがい、マスク着用などの感染対策と共に、感染症にかからない、体力づくり、免疫力アップに努めていきましょう。はなそのケアセンターでは、皆様が安心して過ごせるよう感染対策を継続しています。



『ご理解とご協力のほど、
よろしくお願いいたします。』

10月のコラム 秋祭り・・



秋と言えば、秋祭り。コロナ過前は、はなそのケアセンターでも地域の皆様に協力いただきながら、秋祭りを開催していました。沢山の皆様に参加していただき、にぎやかなお祭りを思い出します。今年10月1日、はなそのケアセンターは、おかげさまで18年目を迎えました。

今年は、ご利用者と職員で一緒に楽しむ「開設記念祭」を10月14日に開催いたします。

昔を思い出し、ヨーヨー釣りや射的など楽しく過ごしましょう。

「まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をして
元気に楽しく過ごしましょう！！」



【10月の行事予定】

- ・創作活動
- ・紅葉見学
- ・秋祭り
- ・誕生会

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

