デイサービスセンター

# こころつくし

2023年(令和5年)
11月号

〒955-0033　三条市西大崎2丁目4番10号
電話　0256-38-0091
ホームページ　http://houtoku-fukushi.jp/
E－MAIL　kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

**ようやく秋らしい気温になり、昼間は過ごしやすい季節になりました。一年の中で最も活動しやすい時期です。しかし、急に気温が下がることもあり、また一日の中での気温差が１０度以上あるなど、健康管理には気を付けたいところです。冬を迎えるにあたり、衣類調節をしたり、食べ物で体の中から温める工夫をして元気に過ごしましょう。**

## 今月の目標　一日一笑！！

## 笑いのある生活で免疫力アップ！

### ～笑えば笑うほど免疫力が高まる～

笑うと気分がよくなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセ ロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからです。免疫の大敵 であるストレスを軽減して、免疫力アップにもつながります。免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるものですので、笑いのある生活で免疫力を強化しましょう。

### 笑いを生活に取り入れるコツ

#### 人と笑顔で話す機会を持つ

家族や友人などと楽しくおしゃべりをしていると、自然に笑顔になる。笑顔で挨拶をするだけでも良い。

#### 笑う機会をたくさん持つ

コントや漫才、コメディー映画を観るなど、笑う機会をたくさん持つ。思わず笑顔になる動物の映像などでもよい。

#### 鏡に向かって大きな声で笑う

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」と言われている。笑う機会がないときは、鏡に向かって「あ・は・は・は」と笑う。

#### 笑う気になれない時は作り笑い

口角を上げて作り笑いをするだけでも、脳は笑っていると錯覚します。

## トトロの壁画制作

皆さんで力を合わせ、大きな壁画を作りました！

# 10月行事報告　モンブランケーキ作り

10月月9日から11日の３日間、モンブラン風スイーツを作りました！
材料を混ぜ合わせ、ホットプレートで焼く工程を、主婦の大先輩である皆さんは、慣れた手つきで調理していました。

## 大崎学園　職場体験

大崎学園の８年生５名が職場体験に来てくれました！利用者様と一緒に運動会に参加し、職員に代わってゲームの補助をしてくれました。利用者様も楽しそうな笑顔で参加されていました。最後に皆さんと握手をすると、嬉しさのあまり涙を流す利用者様もおられました。

## つくし保育園　園児と芋掘り

４年ぶりの園児さんたちとの交流に笑顔がいっぱいでした。

## 避難訓練

10月25日に消防署立ち合いのもと、火災を想定した避難訓練を行いました。