

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. **31**
令和元年7月号

元気なるきっかけは意外・・・

とうとう梅雨になりました・・・
訪問介護泣かせの季節です。
カッパを着てもぐっしょり濡れる。訪問ごとに脱ぎ着があり面倒。
私は、それももちろんですが、何よりカッパを着た自身の姿が
なんとも粹とはほど遠い姿でテンションが下がってしまいます。
人は意外に単純。
カッパ姿を例に出しましたが、
人は外見が綺麗・粹・美だと
それだけで自信がもて、元気になってしまいますよね。
最近、ケアをさせていただく中、そのような経験をしました。
特に女性はいつまでも女性でありたい。そこで、簡易的なエステやネイルを
してさしあげたら、その方本来の気持ちを取り戻し、
びっくりするくらいお元気になられました。
筋力低下をしないように動いたり、リハビリは大切ですが、
それをしよう！と思う気持ちになっていただくには、「外見・粹・美」は思
外大事、
ということに気付かされました。
さあ～梅雨に負けず、「外見・粹・美」を楽しみましょう



夏本番に向けての食品アイテム♪ 吉平の土佐あわせしょうがシロップ



吉平のあわせ生姜シロップは上白糖以外の素材を一切加えず、水さえも加えていない食品です。

しょうがには胃や腸の働きを活発にし、食欲増進作用がある成分が含まれており、冷え性や風邪にも効果があると言われています。
夏本番になるとエアコンで体が冷えたり、夏バテによる食欲低下対策に最適です♪

＜おすすめの飲み方＞

冷水や炭酸水で割った飲み方がおすすめです。
・冷水で6～8倍を目安によく薄めて飲む
・炭酸水で割ってのどごし爽やかに飲む
また、煮物に使う場合は砂糖とみりんを加えずダシなどで割って使うのが良いでしょう。

価格 1本360ml 1950円(税込)



椅子を使う誰でもできる
椅子ヨガ教室♪(藤乃美月 講師)
6月19日(水) 井戸端カフェ事務局
時間(14:00～15:30)/参加費:700円



日本橋 アートアクアリウム 2019

アートアクアリウムアーティスト木村英智氏が手掛ける水族アート展覧会が日本橋にて開催されます！水槽の中を金魚や錦鯉を中心とした数千匹の観賞魚が優雅に舞い泳ぎ、最新演出技術と融合した空間を演出しています。夏のお出かけにいかがでしょうか！

期間/2019/7/5(金)～2019/9/23(月・祝)
時間/11:00～22:30※閉館は最終入場30分前
入場料/大人1000円、中学生以上、4歳～小学生600円
※3歳以下無料 ※小学生以下は保護者要同伴