

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. **27**
平成31年3月号

加速する毎日・・・

3月3日 満5歳を迎えた弊社です。
あっという間の月日でした。
皆様、利用者様に支えられての5年でした・・・
最近思うことは、月日が加速している、ということ。
忙しいから・・・だけではない気がします。
日本が、世界が、全てが加速している。
サクラの開花ひとつとっても、以前より格段早まっていますよね。
スポーツ界でも活躍している選手たちは10代。
将棋の世界でも活躍している人も10代。
こちらも以前より若くなっています。
こんなに時の流れが早回しになっている現在、
皆さんはどう生き抜いていきますか。
私は、「平均」を求めれば毎日が超多忙になり、生き抜くのがしんどくなる時代だと思ふのです。
ならば、「特化」を見つけ、そこに集中していけば、少しの余裕と自分への自信が
持て、自分らしく生きぬいていけるのでは・・・
弊社も弊社ならではの「特化」を見つけ、そこを磨いていけたら
と考えております。 満5歳の弊社を引き続き、どうぞよろしくお願い致します。



リフレックスボールを使って 簡単エクササイズ！！



握力低下はカラダの筋力低下に直結
日常に握力を鍛えることをはじめませんか。
テレビを見ながら、おしゃべりしながら、
何となくボーっとしながら「ニギニギ」しましょう！
腰、筋肉や背中などの緊張感を和らげたり、
血液循環促進にも役立ちます！

価格：600円(税込)



みんなで歌おう♪音楽サロン♪
3月27日(水) 井戸端カフェ事務局
参加費：700円 時間(14:00～15:30)
講師：坂井 太陽さん



言葉より先に目に飛び込んできて、見る人の心をグイッとわづかみする「みつをの文字」。何を伝えるためにこのような文字になったのか？ みつをは10代から書を始め、20代は正統派の書家として活躍。30歳頃から「自分の言葉・自分の書」を求め書風を変え、現在親しまれている文字になる。言葉と書はみつをの場合、一体であり切り離せないもの。言葉ではなく、文字が持つ独自の“力”に焦点を合わせた展示会。ぜひ、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか！

日時：1/29(火)～5/26(日) 開館時間：10:00～17:30
場所：あいだみつを美術館千代田区丸の内3-5-1東京国際フォーラム地下1階