

介護ステーション ぶらんち ニュースレター

Vol. **63**

令和4年年3月号

平和な世界が一変した！

ロシアのウクライナ侵攻。

こんなことが、世の中にかかるなんて、誰が予測したのでしょうか。

私は、世界に平和を！と長い、STOP 戦争！

と祈る気持ちと、

日本にもとぼっちりがやってくるかも・・・という危機感が
合い混ざっています。

今回のロシア大統領の言動が余りにも病的に思え、

私の予測が万が一的中したとすると、

病的な感情は、理屈や常識を飛び越えてしまい、

只々、自分の思い通りにならない苛立ちから、全てを破壊してしまう。

トップの取り巻きの位置にいる日本はターゲットになりやすいのではないかと。

そんな危機感を持って、世界情勢を見ている。

また、一国の長が暴走すると、世界の平和はこんなにも早く崩れてしまう、

という驚きの隠せません。

世の中を動かす人たちの老いや病気についても、何かしらの対策が今後
必要なのではないかと、とも考えます。

人はみな、平等に、一年一年年を重ねます。

年を重ねれば、平等に老いや病に襲われます。

是非、政治化の方々にも、老いや病の対策の仕組みが出来ますように・・・



こんなご時世なので こんな上品な甘いものでほっこり！！



300年以上の歴史のある商店街と江戸時代の外国人
居住に始まる国際的な香り。

そんな麻布十番に、昔なつかし、かりんとうのお店があります。
麻布かりんとうの「かりんとう」は街の空気を隠し味に、50種類
の味を取り揃えています。

その中で、ぶらんちおすすめ商品は、

「かりんとう饅頭」

焦がし黒蜜のかりんとまんじゅ・・・

上品な甘さ・・・

何故か昔懐かしい味・・・

ほっこりな気持ちを誘う・・・

桜咲くのが待ち遠しい今、

気持ちほっこりしませんか。

6個入り 価格:900円(税込)

今、会社では、 2班に分かれて 抗原検査実施中！



オミクロン拡大中、万が一、無症状
で拡げてしまう予防対策として、
東京都が実施している、介護職員
等に向けた「抗原検査」に手を挙げて
実践中。

【椅子】に座りながらストレッチ

1:首「首筋伸ばし」

椅子に座りながら、後頭部に両手を組みます。

注:背筋はピット伸ばして座ります

首は力を抜きながら、両手の力を使って
顔を舌に向けます。

10秒ゆっくり呼吸をしながら、頭板状筋などの
首筋から肩甲骨を伸ばします。

10秒×2セット
首の後ろが伸びている感覚が
あればOKです。

