

沖縄フェスティバル エイサー見学



当日は天気も良く、夏日のように気温も高かったですが
利用者様たちは楽しんで見ておられました。

季節の飾り作り



グループホームでは季節の飾りを作っています。
今月は利用者様と一緒に
あじさいの花を壁一面に咲かせました。

2016.06.10

6月 誕生会



6月10日に宅老所の
河野様のお誕生会を
行いました。
ロウソクの火を力強く
吹き消され、少し照れ
られながらも喜ばれて
いました。

ゆりの里だより

第 86 号

平成 28 年 7 月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅
訪問介護

佐土原町下田島 19658-1

TEL0985-72-0680

URL<http://care-net>

biz/45/yurinosato/

(宮崎市ゆりの里で

検索可)

優しい時間(とき)の流れる、絆固い極楽の園
人情・心通わす第二の家 ゆりの里

笑いヨガ

笑いヨガとは？

- ・笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法のことを言います。笑うという事は人間の健康にも良いと言われ、免疫力のアップ・ストレス発散・認知症予防の効果があり、有酸素運動にもなるそうです。
- ゆりの里の職員も数名、笑いヨガを体験する機会を頂き実際に体験したのですが、最初は少し羞恥心があり、うまく笑えませんでした。やっていくにつれて気持ちも楽しくなり、本当に笑っていました。実際にやった運動の中で簡単なものですが、少し紹介したいと思います。

・ほめ笑い

- ・二人一組になり、1人は褒め役、もう1人は褒められ役を決めます。褒め役は相手に対し何かしら良いことを褒めます。(例:「美人ですね」「かっこいいですね」)褒められ役はその言葉に対し、「よく言われるんですよ」と返答し、お互いに笑います。ひとしきり笑った後は、少し間をおいて深呼吸を行います。

・伸び笑い

- ・両手を組んで背筋を伸ばすように手を上にあげます。伸びきったら手を離し横に広げると同時に笑います。ひとしきり笑った後は、少し間をおいて深呼吸を行います。



実際に試される際は、2～3人以上でやるとやりやすく、又、楽しく出来ると思われれます。

◎お知らせ◎

- ゆりの里では、熊本地震災害における被災者の方々の受け入れを開始致しております。介護を必要とされる方、車中泊をされている方、避難所でお過ごしの方、ご希望される方へは無償にて食事・宿泊をお引き受け致します。お気軽にお問合せ・ご相談下さい。

◎無料体験実施中◎

- 認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。お気軽にお問合せ下さい

制作：グループホーム 樋口