

お団子を作りました (料理教室)

芋をつぶしてあんこを丸めました。あんがはみ出したりしますが味は抜群です。



ゆりの里だより

第 108 号

平成 30 年 5 月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅

佐土原町下田島 19658-1

TEL0985-72-0680

URL:<http://care-net.biz/45/yurinosa.to/>

(宮崎市ゆりの里で
検索可能)

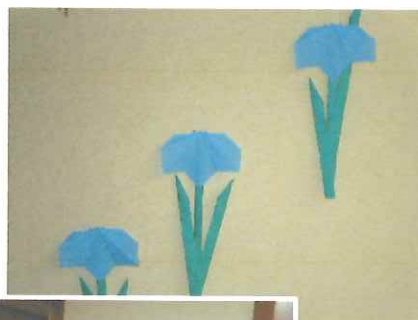
サンドイッチ作り (料理教室)

サンドイッチを作りました。



今月の作品

季節の花を折り紙で作成してホールに飾っています。



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



おいしいはなし

体の疲れを癒すには食事や休憩も大事ですが心の健康も大事です。

1. 生活の中に笑顔を増やしましょう



ふと微笑んでしまうようなことや、声を出して笑う事で気分は高まり、幸せを感じることが出来ます。笑顔は自分だけでなく相手にも幸せな気持ちを伝え、健やかな心が連鎖するとても大切な活動です。

2. お茶の時間など小さな瞬間を楽しみましょう

人生の中で小さな楽しみを見つけ、それを楽しむことによって脳がネガティブな考え方を改め、幸福感を得られるようになります。

3. 嫌なことは忘れましょう

嫌なことは心をネガティブな傾向にしてしまい、健やかな心の阻害要因となります。気分が落ち込みそうになったときは、今までの人生で喜びの大きかったことを思い出してみると心が晴れやかになります。

4. たまには好きなものを食べましょう

自分の好きなものを食べたとき、幸せな気持ちになったことはありませんか？月に1、2回好きなものを食べる日を作ってみると心が適度にリフレッシュされます。

5. 睡眠は十分にとりましょう

睡眠不足はストレスレベルを上昇させるといわれています。また「うたた寝」も気分の改善には効果があるといわれています。

6. 人とのコミュニケーション(会話)を楽しみましょう

人との楽しい会話は幸福感を得るために重要なホルモンの分泌を促します。



7. 見知らぬ地へ出かけてみましょう

旅行は、見知らぬ土地を体験する事であり、また想定外の出来事に触れあうことは、心のときめきにつながります。

無料体験実施中

宅老所・認知症対応型グループホームでの体験を一泊二日にてご自由にご利用いただけます。

お気軽にお問い合わせください。

空き状況：宅老所…二人部屋2床、個室1床。

グループホーム…1床（平成30年4月末現在）



宅老所を増床しました

作成：清水