

# 松永病院デイケア通信

4月号

H・26・4・1発行

## 脳を若く保つための老化予防

感動する心が脳の認知機能の低下を防ぐ

感動力を育てる秘訣

表情豊かに

沈み込んでいるよりは、笑っていたほうが脳は元気で感度も良好。表情筋をいっぱい動かす毎日を。

姿勢良く

人は楽しいと上を向き、暗い気持ちの時は下を向くもの、良い姿勢が脳を意欲的なプラス思考へと促します。

食事にも気を付けて

若々しい脳のためには、旬の味覚を楽しみ脳に大切な栄養の補給も忘れずに。

運動を楽しく

体操など楽しみながら体を動かすことで感度の良い脳が育ちます。

好きな人がいる

身近な人でも、俳優でも、ペットでも好きという気持ちが、脳の老化を防ぎます。

## 3月の報告

おやつ作り

関東風桜餅と散らしずしを作りました。

皆さん楽しそうに作られていました

NPO竹の会

演歌に、手品、日本舞踊にと盛り

だくさんの出し物に見入っておられました。

ナツメロ会

懐かしい歌を皆なで合唱しました。

カラオケ

みんなで気持ち良く歌いました。

ひな祭り

おいしい握り寿司を頂きました。

可愛く盛り付けられたお寿司に

満面の笑みで召し上がっておられました。

まちふれ倶楽部

手話ダンスに手品にと賑やかな演芸会で

楽しいひと時を過ごしました。

お花見散策

27日と28日、片江中央公園に桜のお花見に

行きました。満開の桜がとても綺麗でした。

皆さんとても生き生きとされた表情で満開の

桜を眺めておられました。

春爛漫、風が頬に心地よい季節となりました。満開の桜も過ぎ、春を待ち構えていたかのように草花が次から次にと咲き出しましたね。

ぽかぽかと暖かくなり、活動しやすくなりました。春です！！今月も元気にすごしましょう。



お花見を楽しまれるご利用者の皆様

## 4月の予定

カラオケ 2、15、25日 おやつ作り 4、22日

竹の会16日 お誕生会24日 まちふれ倶楽部17日

ナツメロ会11日 温泉風呂7、8、9日 習字8、23日

## お知らせ

この度4月より消費税率が5%から8%に引き上げられました。それに伴い、食費の変更や介護保険料改定も行われます。皆様には何卒、ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。