



医務室より



「日常生活で、ストレスを抱えてはいませんか？」
 ストレスは、自分でも気が付かないうちに蓄積し、こころの健康に影響を与えることがあります。
 こころが健康でないと、気分の不調だけでなく、身体の不調にもつながる恐れがあります。ストレスの原因はさまざまであり、自分自身のこころの健康を見つめ直し、心も体も元気に過ごしましょう。

ストレスに負けないために大切な5つのポイント

- 1.自己観察→自身を客観的に観察し、前向きに、“今できること”を探してみましょう
- 2.運動 →気持ちよくできる範囲で、散歩やスポーツ、体操などを楽しみましょう！！
- 3.食事 →三食欠かさず食べることで、生活リズムが整い、心の健康が保ちやすくなります。
- 4.日光 →日光を浴びると、気持ちを安定させる“セロトニン”や夜に眠気を催しやすくなる“メラトニン”が、体内で分泌されやすくなります。
- 5.休養 →頭や体の疲労回復を促すため、睡眠時間は十分にとりましょう。



面会状況

新型コロナウイルス感染症減少に伴い、一部面会制限を緩和いたしました。
 事前予約（平日のみ、祝日除く）にて受付を行っております。
 また、リモートでの面会も継続中です。
 詳細につきましては、以前郵送致しました「一部面会解除」についてをご覧ください。
 電話でのご質問等もお受けいたします。



担当者よりご家族様へ

入所者名： _____ 様



担当： _____

編集後記

新型コロナウイルス感染症は日本で確認されてから4年が経過しました。これからも利用者様の体調の変化に気を配り、感染予防対策に徹底して取り組み元気に生活できるよう支援して参ります。今後ともよろしくお願ひ致します。



編集/発行
 社会福祉法人 恵愛福祉会
 特別養護老人ホーム 寿光園 広報委員会
 〒969-0284
 福島県西白河郡矢吹町滝八幡 159 番地 2
 TEL：0248-44-4220 FAX:0248-44-4223
 URL：http://www.jyukouen.or.jp/



寿光園だより

第0084号

2024.04 発行



—制作—
 寿光園広報委員会



節分の日

2月3日 節分の日豆まきを行いました。職員が扮した鬼が練り歩き力強く落花生を投げつけ「鬼は外！福は内！」と威勢の良い声が施設内に響き渡りました。



団子さし

小正月行事「団子さし」を行いました！！
飾りつけ作業をしていただきました。



クリスマス会

12月23日 ミニクリスマス会を実施しました。
ミニゲームを行い、職員サンタからプレゼントをもらい終始笑顔が溢れておりました。



新年会

新年会を実施しました。
ノンアルコールで乾杯し、福笑いを楽しみました！！



行事食

各種行事に合わせたメニューの提供を行っております。



12月23日 クリスマスランチ



2月14日 バレンタインランチ



2月3日 節分

1月1日 お正月 おせち弁当



3月3日 ひなまつり