

◇**レクリエーションのご紹介!!**今回は、こもれび球遊会によるボーリング大会並びに球転がしゲームを開催しました。蹴るのもよし、転がすのもよし、高得点目指して全集中! 真剣な眼差しで、白熱した戦いが繰り広げられました。見事に高得点『170点』を取ったご利用者様。満足げな表情で楽しまれておりました。運動不足解消に繋がりました。時間になったことと思います。体操だけではなく、こうしたレクリエーションにて楽しく身体を動かしリフレッシュしたり、今後は外出レクリエーションも企画しておりますので、お楽しみに...



◇**クリーンアップ活動** 今年度もこもれび建物周辺のクリーンアップ活動を行いました。昨年から今年にかけて雪が少なかったのが影響しているのか、この地域の方々の美化意識が高いのか、建物周辺に落ちているゴミはとて少なかったです。小雨の降る中でしたが「あんまりゴミ落ちてないね」「この辺はきれいだね」など職員も楽しみながら活動を行うことができました。もう少しゴミが落ちていたらやりがいもあるのに...と思いつつも、この地域がいつまでも綺麗な状態でい続けてくれたらいいなと思いました。これからも地域に根差したこもれびであり続けることができるよう活動していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



◇**お花見ドライブ!** ショートステイでは、久しぶりのお花見ドライブとあって、ご利用者様の笑顔が満開の桜と共に沢山咲いておりました。お天気にも恵まれ、青空に映える『桜』は、ご利用者様の心を癒してくれたことと思います。桜の景色を眺めているだけでも気持ちがスッキリですね。ご利用者様は「こんなに桜が咲いてるとは思わなかった...」「綺麗なところに連れてきてもらってありがて~なあ」と話されておりました。私たちにとっての穴場スポットなだけあって、ゆっくり楽しむ事が出来ました。



# こもれび 通信

令和6年春の特大号

個人情報の関係により、一部加工しております。

皆さん、こんにちは(\* ˘ ˘ \*)

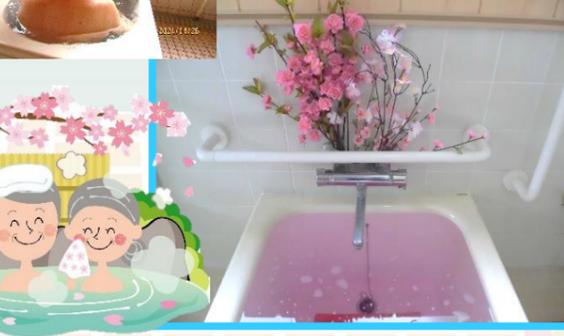
あんなにも桜の開花が待ち遠しかった“お花見”の時期も、あっという間にどこかへ旅に出て、新緑の葉っぱへとバトンタッチしました。さらりとした爽やかな風と暖かな日差しが肌に触れ、体全体で初夏を感じる頃となりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

これからの季節って、何だかワクワクしてきませんか?? このワクワク感って、日が長くなり、暖かくなったな〜と脳が感じているためで、『セロトニン』という神経伝達物質が活発に分泌されてワクワクした気分が高まるようです。この、セロトニンは“幸せホルモン”と呼ばれており、心のバランスを整えてくれる脳内物質のひとつで、心と身体を安定させ、“幸せ”を感じやすくする働きを持つと言われているんですって。こんな素敵なホルモン！日光に当たって、体で感じる事で増やす事が出来るみたいですよ。あとは、ちょっとした散歩でも身体に良い影響を与えてくれるようです。ということで、こもれびでは、ご利用者様の“幸せ物質”を増やすべく、先月桜の開花に合わせてお花見ドライブに出かけました。ご利用者様からは、まだ桜が咲いて見ることが出来て嬉しいわぁと喜ばれてる様子もうかがえました。今回は、『さくら🌸』のお話盛りだくさんでご紹介しておりますので、手に取りじ〜っくりとご覧下さいませ〜

それでは  
ご覧  
ください



## 4月の季節湯“さくらの湯”



— memo —  
桜のあの上品な香りには、香りそのものにリラックス効果があるようです。そして桜のピンク色は脳を活性化させ血行を良くし、疲れやストレスを緩和して若返りが期待出来るそうです。



# お花見

☆春の陽気に誘われて、デイサービスでは元木山公園や船越近隣公園・大潟村菜の花ロードへドライブに出掛けました。綺麗に咲き誇った桜に、元木山にこんな桜の木があったなんて…と驚かれるご利用者様も。大潟村は菜の花もキレイだったー、船越だば満開でたいして良かったあ〜などなど、お花見トークにも花が咲いておりました



介護の店 こもれび  
\*デイサービスセンターこもれび  
\*ショートステイこもれび  
\*こもれび介護支援センター

住所 〒010-0201 潟上市天王字上江川47-130  
電話 018-872-2201 FAX 018-872-2202

