



ボヌール

デイケア通信

2023.2

季節限定の絶景、霧氷(むひょう)をご存じでしょうか。冬枯れの木々に白い花が咲いたように見える自然現象です。氷点下4度以下、かつ風速毎分20メートル以上、という条件がそろくと、

『霧氷』

吹き付けられた空気中の水蒸気や水滴が、樹木に衝突した瞬間に凍って半透明の結晶に変わり、付着して層になっていきます。

太陽が輝きだすと結晶構造に乱反射するため、それはそれは鮮烈な美しい光景となりますが、それも一瞬のこと。氷から気体へ変わって、あとかたもなく、消える。その性質を ♪ はるかな はるかな 冬空に消えた恋… とたとえた流行歌がありましたね。

さて、ここボヌールでも2月限定の鮮烈(?)な風物詩、鬼の乱入が見られました。外は厳しい寒さでも、デイフロアは皆様の勇ましい鬼退治の熱気で、窓がくもって結露するほど! この水蒸気と水滴、はるか冬山まで昇って行って霧氷となるかな? ( ならないでしょう)



それ〜鬼は外〜! 鬼は外〜! 鬼は外〜!



赤鬼青鬼 乱入!



たじたじ・・・



栄養たっぷり
大豆のすりながし風
お味噌汁

「もうごつ 呉(ご) うま!」

※すごく大豆のすりつぶしがおいしい



R5年2月16日(木)昼 熊本の郷土料理

みかんゼリー
呉汁(ごじる)
ちくわサラダ(揚げ)
しらすセロリ炒め
赤魚のアラ炊き風
高菜ご飯

お献立



鬼たちのカクラン?!



どん!



介護老人保健施設 ボヌール

さいたま市北区吉野町2-1365

☎ 048-661-8223

緊張と緩和を意識的に**セット**でおこなうだけで
(組み合わせ)
余分な力みが**リセット**、疲労回復につながる
(初期状態に戻る)
という**メソッド**を知らないともったいない。
(方法論、方式)

寒さを感じると、体は無意識に筋肉を硬くし、同時に末端の血管を縮めて、体温を保とうとします。

体は緊張を強いられ疲労しますが、自律神経の働きによる緊張なので、そもそも緊張している意識がなく、ゆるめようという発想になりません。

こうして気づけないまま、疲労と血行不良からくる心身の不調を抱え、冬を過ごしている・・・。



それはもったいない！

今日から、意識的に緊張をゆるめることを始めましょう。

椅子に座る か ベッドに横になり、手と足をグーに握り込んで準備。

①軽く息を吸い、ゆっくり吐きながら、手と足に力を込めていきます。

この時、肩をギュウッとすくめましょう。息を吐ききるまで力をゆるめません。顔のパーツも中心にギュッと集めるつもりで。

②吐ききったら、手・足・肩・顔の力を全部同時に抜き、息を吸います。

これで1**セット**。わざと強い緊張状態を作ってから、一気に脱力することにより、**リセット** → 疲労回復 が かなう という **メソッド**です。
ご自身のペースで、くり返しておこなってみましょう。



夕方 疲れてきた頃に試してみてね～♪