



ボヌール デイケア通信

2024.12

今月は予定が盛りだくさん！

12月17日(火) クリスマスコンサート

毎年お招きしている**バイオリン**と**ピアノ**と**声楽**のアンサンブル。
今年も楽しい演奏をたくさん準備してくださっています♪

12月19日(木) おやつ作りレク

スタッフと皆様で、にぎやかにホットプレートおやつ♡

12月20日(金)・21日(土) 冬至ゆず風呂

いい香りに包まれ、体の芯からあったまってください♡

12月24日(火) クリスマスランチメニュー

クリスマスらしい昼食献立をご用意します。お楽しみに！

12月25日(水) クリスマスケーキおやつ

胃もたれしない、かわいらしいサイズのケーキを予定しています♡

12月24日(火)・25(水) クリスマス会

デイスタッフが練習を重ね、出し物や歌を準備しています♪
楽しいゲームと、ささやかなプレゼントもありますよ♪

12月30日(月) 年忘れビンゴ大会

毎年恒例!! お好みの景品をゲットしてください!!
ビンゴゲームはスタッフがお手伝いします。お気軽にご参加下さい♪

※12/31(火)~1/3(金)はボヌール通所を休業させていただきます。

2025年も、より良いボヌールデイをめざしてまいりますので
どうぞよろしく願いいたします!! ボヌールデイスタッフ一同



『生きることは音楽的になることだと云ってもいい。あらゆる生命は固有のリズムを持っているのだ。
あなたは あなたの音楽を感じている?』 M.ジャクソン (米シンガーソングライター・ダンサー)



個別リハ&自主トレ。
各々のペースに合わせて行っています。





♪ モミの木 モミの木 いつも緑よ ♪

と、ドイツ民謡のクリスマスマスソングに歌われているように、モミの木は真冬も緑を絶やすことがなく、「生命力」や「永遠」をイメージさせる常緑樹。

今月は、そんなイメージを裏付ける、モミの木の効果効能をご紹介します。

・ リフレクシユ効果

枝を生けたり、リースやスワッグにして飾ると、室内に漂うさわやかな森の香り成分(αピネン等)が、脳に作用して気持ちが安定、前向きになる。

・ 抗菌、消毒作用

モミの精油の成分は、風邪やインフルエンザの予防に有効と言われ、専用の香炉で熱したり、加湿器の水に数滴たらすと、鼻づまりや咳に効く。

・ 鎮静、鎮痛作用

精油は直接肌に塗らず、おしぼり(温または冷)の内側に数滴落とし、湿布。筋肉痛、関節痛を和らげる。
血行促進作用

葉をガーゼに包み浴槽へ。冷え症改善、肌の保湿、しもやけの予防、夜中のトイレ回数が減って安眠、肩こり、腰痛、ひざ痛の軽減、等の効果が期待できる。

写真は、レクで皆さまと製作したカレンダー作品。

模型材料の、グリーンモス(乾燥苔)やウッドチップ(木材を砕いたもの)を使用。天然素材ならではの温もりが感じられます。

もしモミの精油が手に入ったら、苔やチップに一摘二滴しみ込ませるのも良いかもしれませんね♪

