

ポヌール デイケア通信

2025.6

♪びっちょびっちょ

ちやっぶちやっぶ
らん・らん・らん♪

雨ふりが楽しく感じられたのは、
遠い遠い子供時代のこと。

今となっては、母さんがジャノメで
迎えに来てくれることはないし、
昭和の歌謡曲のように、雨が好(い)い人
を連れて来る、なんていう状況も、
そうそうない・・・。

そこで！六月のうっとうしい気分から
脱け出す、おすすめの方法を二つ。

ひとつめは**日々の運動**です。

特に午前中に体を動かすのが有効。
動いて汗をかくことで分泌される
脳内ホルモン「エンドルフィン」が、
こころの健康を劇的に改善して
くれるからなんです。

もうひとつ、エンドルフィンの分泌を促す
かんたんで有効な方法は、**にこにこ笑顔**。

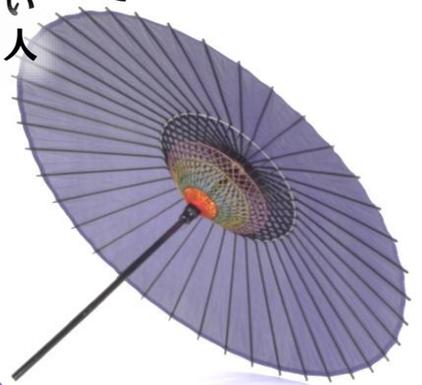
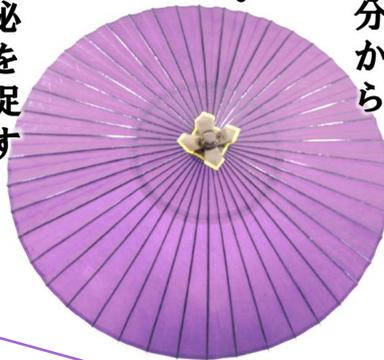
さらに**あっぱっぱ**と笑えば「セロトニン」と
「ドーパミン」の分泌も増えて、体内の
ストレスホルモンが減少します。

そう！ポヌールデイケアは、

梅雨を乗り切る

強い味方

です♪



うっとうしい季節、

お酢を効かせた献立は、食が進みますね♡

演 競 の 司 寿



5/15は、年に1度のポヌール江戸前にぎりの日でした♪

5/26は、イベント食「花想い」第二弾でした♪





ひざをそろえて伸ばし、脚の上げ下げ。
足首に重さを加えると、
運動効果が飛躍的に上がります。
正しく装着し、膝・つま先の向き
に気を付けて動かすことが大切。



下にたまりがちな
血液、余分な水分等を
筋肉マッサージで
心臓方向へもどし、
スッキリ。

川風景



第二の心臓と呼ばれるふくらはぎ
と、前ももの大きな筋肉を
ダブルで温め、血の巡りを改善。



外は雨。午後のレクリエーションは
二人ひと組で『紙コップ・ジェンガ』
← 「このコップを抜いてみようかしら」
「うんうん、いいと思う。そろっとね」

レク風景

「ふ〜う、うまかった」
「これを上に乗っけるよ」



うまうまってニッコリ。
くずれちゃって大笑い。
エアコンの風で倒れたり
もあるから、気にしない。
集中とリラックスを交互に
くり返す。自律神経が整います。

※植物写真はボヌール通所テラスのヤマアジサイ七段花です。