

梅雨来たりなば夏遠からじ

紫陽花が色どり豊かに咲きました



梅雨入り

今年は何年に比べ3週間近く早い梅雨入りとなりました。観測史上最も早い梅雨入りだそうです。

梅雨になると、頭痛や倦怠感などの体調不良を感じる方が多くなっています。この時期は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、天気が崩れやすいく関係があるといわれています。また、雨が止んで夏のような暑い日もあったり、逆に肌寒さを感じる日もあったりと寒暖差が大きくなることも原因のひとつでしょう。

これらが積み重なると、よって、身体はもちろん、心にもストレスがかり自律神経のバランスが崩れて

しまうことも考えられます。女性に多い梅雨時の悩みとしてはむくみがあります。私たちの身体は気温が高くなれば汗をかくて体温を調整します。しかし、湿度が高いと体内の水分が汗として体から蒸発しにくくなり、結果として汗をかきにくくなってしまいます。体内に余分な水分がたまりやすくなり、むくみが生じてしまうと考えられています。

梅雨時には体内の水分を排出しやすくする食物が良いそうです。湿気の多い環境にいる日本人の胃腸は弱くなりやすく、そのため、古来より胃腸に優しい淡味の和食が浸透し根付いたとも言われています。

自律神経自体の働きを高めるためには、運動がおすすめです。ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、血液循環もよくなります。豆類、瓜類、また、海藻類には体内の水の巡りを良くする働きがあると考えられています。

湿気に悩む人の中には「雨や台風が近づいて来るのが分かる」という方も多くいらっしゃいます。梅雨の体調不良を予防するため、普段の生活からすこし気を付けて過ごす

系でんわ

【発行】
リハビリセンター
グリーン丈六
広報委員会
徳島市丈六町
山根51番
088(645)2112



第271号

6 June



父の日

父の日は6月の第3日曜日で今年は何日かになっています。家族を支えるお父さんに感謝を伝える大切な日として、1910年に初めて祝われました。日本では幸福や喜の象徴である黄色がイメージカラーとなり、献身・さわやかといった花言葉の黄色いバラを贈るのが一般的とされています。近年ではネクタイやお酒など、様々な贈り物も見られます。グリーン丈六でも父の日として皆様に行事食を提供させて頂きます。皆様がいままで健康でいられますよう、職員一同健康管理に気を配り、より良い支援が出来るよう頑張ります。

(介護部 羽方 誠)



父の日の行事食

部署紹介 園芸

今春、グリーン丈六に園芸部門が発足しました。植物を育てることに

みましよう。梅雨が終わると、その次は暑い夏がやってきます。今年の夏の気温は広範囲で平年並か平年よりやや高く、全国的に暑い夏になる予想です。「冬来たりなば春遠からじ」という言葉は、今は不幸な状況であっても、じっと耐え忍んでいれば、いずれ幸せが巡ってくるという意味でイギリスの詩から来ているそうです。この言葉を聞いた時コロナ禍をじっと耐えている現在の状況に思わず重ねてしまうのは私だけではないでしょう。コロナ禍が早く過ぎ去ることを期待しながら、皆様も元気で今年の梅雨、そして夏も乗り切りましょう。

(リハビリテーション科 中村 知美)



よって身体
精神、知能
社会性に良
い効果をも
たらしたり
損なわれた
機能を回復

する(こ)を目的として園芸療法とい
うものがあります。日本では90年
代初めから知名度は低いながらも
一般的に知られるようになってきま
した。園芸療法では土の香りや芽吹
いたばかりの緑、成長を待ちわびる気
持ちなど、美しいもの、自然のもの
に触れ、五感が刺激されることによ
って心に癒やしを得られます。日常生
活の中で自然と「園芸」として取り
入れている人も少なくないと思われ
ます。また園芸作業には数多くの動
作が必要なので、運動能力や体力の
維持増進にも効果が期待できます。
職員1名の部署ですが、元気に活
動を始めました。収穫した野菜を食
事に提供し始めてもいます。皆様も
今後の活動にご期待ください。

(事務部 河野直理生)

俳句

雨降れば 紫陽花の花
嬉しそう Y・M

朝露に うたれあじさい
花化粧 Y・A

梅雨空に ツバメ飛び交い
晴れを待つ Y・A

通所だより

梅雨の季節です。今月の壁面前の
作品は梅雨ですので、「雨の日が少
なくなりそうですよにー」として
坊主を作ってくださいました。今年
はなんと3週間も早い梅雨入り。雨
の日の送迎時の車の中では、「雨は
いらんね」「それでも雨も降らんと
困るし」という会話が聞く聞かれて
います。

さて今回初めて園芸レクでプラン
ターに花や野菜を植えてもらいま
した。花はマリーゴールド、日草で
玄関に置いていきます。野菜はピーマ
ンとトマトで苗からの植え替えです。
土いじりの得意な利用者様からは
「根の土をもっと取ってから植えた
方がいいよ」とアドバイスをいた
だきました。それぞれの植物の成長は
写真でお知らせします。お楽しみに！
(通所リハ 網本 康恵)



苗の植え替えをしているところ
皆さん一生懸命です

← 1ヶ月程で花が咲きました。



職員紹介

- ①自己アピールポイント
- ②これからの目標、やりたい事
- ③グリーン丈六のいいところ



前垣愛子 (支援相談室) 新人
 ①元気がたがとります
 ②1日でも早く仕事ができるようになりたい
 ③とにかく緑に囲まれていて静かがいい所



西岡典子 (薬局主任) 27年 (グリーン丈六で5年)
 ①仕事はまじめにコツコツと行っています
 ②規則正しい生活を心がけて、継続して勤務出来るようにすること
 ③自然豊かでのどかな所



住友尚人 (介護) 5年
 ①やさしい人
 ②利用者様の心の支えになれるよう、寄り添った対応ができるように頑張りたいです
 ③どの職員もやさしく落ち着いて仕事ができる



蔭山由美 (指定居宅介護支援事業所) 6年
 ①球技全般、体を動かすスポーツが好きです
 ②明るく元気に利用者様に接していきたいです
 ③自然が多く働きやすい職場



6月20日(日)父の日行事食

行事予定

【お詫び】

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、例年実施している一部イベントや催しについて自粛させて頂いております。また、同様に施設内での面会制限も行い、ご利用者様への感染拡大予防措置を講じております。