

ト辑

～美容レクリエーション～

アロマの香りがして、とても癒される美容レクリエーション。

ハンドやフットトリートメントは、手先足先が冷えるこのシーズン、
男性にも人気です♡ご家族様も体験できますので、ご希望の方は
ぜひお問合せ下さい♪



出張デパート

皆さまお待ちかねの出張デパートを開催しました😊

セーターやカーディガンなど、主に冬物のお洋服がたくさん! 「少し派手じゃない?」等付き添った職員と会話しながら、皆様目移りしつつ、楽しそうに手に取っていました。



宝木荘心得

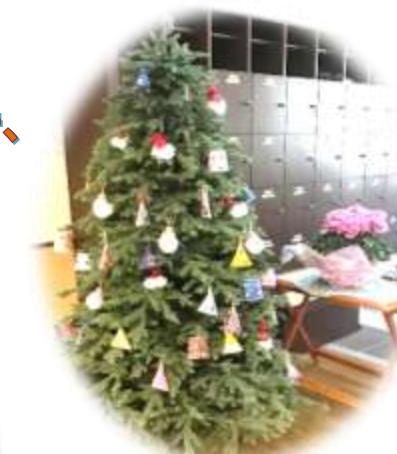
- 眼施（がんせ）
やさしいまなざしで人と接する。
- 和顔悦色施（わげんえつじきせ）
にこやかな顔で人と接する。
- 言辞施（ごんじせ）
やさしい言葉で人と接する。
- 身施（しんせ）
自分の身体でできることで人に奉仕する。
- 心施（しんせ）
人のために心をくばる。
- 床座施（じょうざせ）
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。
- 房舎施（ぼうしゃせ）
人に休息の場を提供したり、自分の家に泊めてあげたりする。

クリスマスや年越しの準備

もうすぐクリスマス😊宝木荘では、皆さんにご協力いただき、
様々なクリスマスや年越しの装飾を手作りしています。



素敵なおーナメントを作成してくださいました✿



令和7年 12月号



今後の予定

12月22日 美容レク（ハンドorフットトリートメント）

25日 クリスマス会

1月1日 お正月



9日 美容レク（ドライヘッドリフレ）

13日 お誕生会

19日 美容レク（フェイシャルトリートメント）

中旬 千支にちなんだ新春工作

編集後記

すっかり冬になりました、寒さと乾燥が気になる季節となりました。

今回紹介の美容レクリエーションですが、保湿とリンパ循環の刺激、アロマの香りが心地よく、

うつとうされている方が多かったです。毎回2回、じっくり内いたします。気持ちが良く、きれいになる

ことは、とても幸せな時間ですよね。

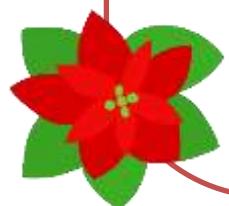
また、出張デパートでは、主に冬物を中心とし、お買い物を楽しめていました。とても素敵な表情

の皆様を見ることができました。

末筆ながら、本年も大変お世話になりました。来年も、どうぞよろしくお願い致します。

閲覧ありがとうございました。

相談員 山下



お知らせ・お願い

◎お正月レクのお知らせ

令和8年度お正月の干支にちなんだ工作を1月中旬に実施致します。参考された方には、参加費2000円のご負担をお願い致します。費用は月々の請求に含まれて頂きます。

◎加湿器準備のお願い

前月号の訂正：美容レクを担当する会社名が（株）ジョブネクストになつておりました。正しくは（株）ネクストジョブです。訂正してお詫びいたします。

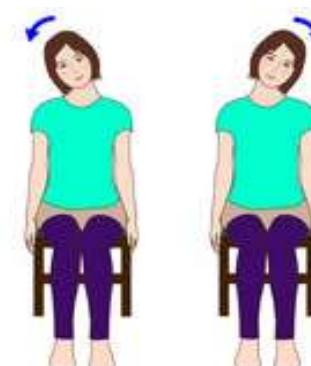
乾燥する季節となつてきましたので、加湿器のご準備をお願い致します。また加湿器のフィルターの清掃確認・点検等をご家族にご対応をお願いしております。必要な際は、こちらからお声掛けさせて頂きますので、ご協力くださいますようお願い申しあげます。



首周りをほぐす体操

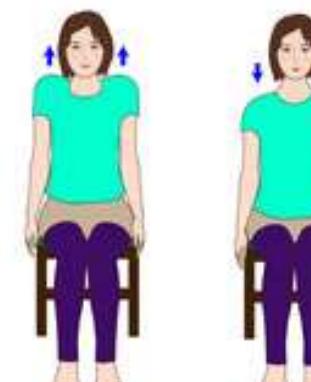
今年は、秋が短く急に気温が低くなり、一日の気温差が大きい日が増え、例年より気候による体調不良を感じている方も多いと思われます。気温が低いと、自然と身体はこわばり、首や肩の凝りが生じやすくなります。

今月の運動は、首・肩の体操です。首周りの筋肉が硬くなると、嚥下機能の低下にもなります。動かすことで血行は促され、凝りを軽くできますので、ちょっと凝りを感じたら、試してみて下さい。



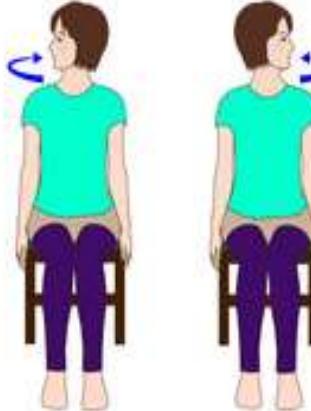
②首を横に傾ける運動

首を、左右交互に傾けて下さい。左右で傾けられる角度に差がある場合は、筋肉が硬くなっているかもしれません。痛みが出るほど傾けない様に行って下さい。回数は5回～10回程度。



①肩を上げ下げする運動

肩を耳に近づけるよう上げて、今度は出来るだけ力を抜き肩をストンと落とします。回数は5回～10回程度。



③首を左右に回す運動

首を左を向くようにしたり、右を向くように回してください。この運動も、左右で向きやすさの差が出るかもしれません。身体自体が左右どちらかに傾いていると、差が出やすいです。

5回程度行ってください。

日常機能運動部 坂田