

輝

宝木荘心得

1. 眼施（がんせ）
やさしいまなざしで人と接する。
2. 和顔悦色施（わけんえつじきせ）
にこやかな顔で人と接する。
3. 言辞施（ごんじせ）
やさしい言葉で人と接する。
4. 身施（しんせ）
自分の身体でできることで人に奉仕する。
5. 心施（しんせ）
人のために心をくばる。
6. 床座施（しょうざせ）
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。
7. 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。

令和6年 10月号



<https://takaragisou.com/>

秋祭り

10月12日 5年ぶりに秋祭りを実施しました！
お天気も良く、ちょっと暑いぐらいの陽気でしたが、

無事開催することができて良かったです😊

和太鼓宝塾様の太鼓演奏は大迫力で圧巻の
パフォーマンスでした！カッコ良かったですね！！

とちまるくんと交流はとてかわいらしかったです♪
今年入職した特定技能生の紹介の場を設けることができ、
皆様にもより身近に感じてもらえると嬉しいです😊
ご参加くださった皆様、ありがとうございました！！



今後の予定

10月19日 美容レク

(ハロウィンアロマ工作)

22日 美容レク (ネイルケア)

11月11日 お誕生会

16日 美容レク (ハンドクリーム作り)

19日 美容レク (フェイシャルエステ)

21日・22日 ワックス清掃

26日 出張デパート

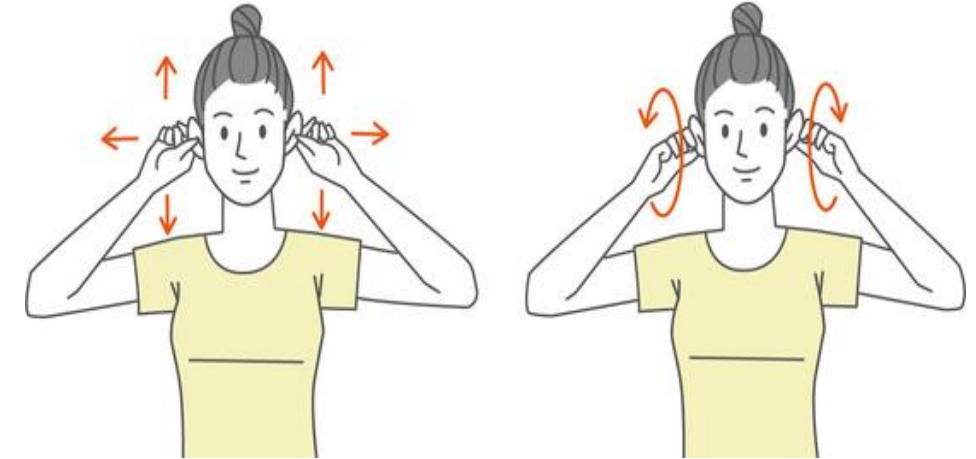
今月の運動

耳マッサージ

ステップ1

マッサージ方法

- 1、親指と人差し指で耳の上部をつまみ、斜め上に3秒ほど引っ張ります。これを3回繰り返します。
- 2、同じように耳の中央をつまみ、横に3秒ほど引っ張ります。これを3回繰り返します。
- 3、耳たぶをつまみ、下に3秒ほど引っ張ります。これを3回繰り返します。
- 4、最後に耳全体を内側・外側に回すように動かします。これを3回繰り返して終了になります。



耳マッサージにはどんな効果があるのか？

自律神経の乱れを整える効果があります！

自律神経の働きが乱れると、頭痛や不眠、倦怠感などの不調が現れやすくなります。そうした不調でも自律神経の乱れを整えることで改善できます。また耳をマッサージすると全身の血行を良くする効果があります。血行の改善により自律神経のうち、身体をリラックスさせる「副交感神経」の働きが高まります。ぜひ実践してみてください。

日常機能運動部 佐藤

お知らせ・お願い

◎インフルエンザ・コロナワクチン予防接種のお知らせ

今月よりインフルエンザ・コロナワクチンの予防接種が開始されます。インフルエンザ・コロナワクチンの予防接種の希望同意書を同封しておりますので、10月28日(月)までにご提出ください。ますようお願い致します。

◎出張デパートのお知らせ

11月26日(火) 交流スペースを使用し、お洋服の買い物イベントを実施する予定です。衣類のお支払いは預り金から対応させて頂きたいと思っております。別紙参加希望紙をご記入の上11月15日(金)までにご提出ください。ますようお願い致します。

◎共有スペースの大掃除について

11月21日(木)～11月22日(金)に共有スペースの床剥離ワックス清掃・窓清掃を午前9時～17時まで行います。

◎加湿器準備のお願い

乾燥する季節となってきましたので加湿器をご持参頂いていない方はご準備をお願い致します。また加湿器のフィルター清掃確認・点検等をご家族様にご依頼させて頂いております。必要の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致します。

◎広報誌について

毎月発行していましたが宝木荘広報誌を偶数月の2か月に1回の発行に変更致します。次回は12月号となります。

編集後記

暑い日から一転、とても寒い日も増えてきましたね。寒暖差が厳しい秋を迎えました。

今月号は秋祭りについてです！

コロナ前最後に開催したのは令和元年だったので、実に5年ぶりの開催となりました。以前のようにとまではいきませんが、ご家族さまをお招きして入居者さまと一緒に楽しい時間を過ごしていただければ幸いです。太鼓の演奏は見事でした！大迫力の音にかっこいい演奏！見ましたねー！

特定技能職員の紹介もできて、皆さま「ミャンマー」についての興味や文化を知るきっかけにもなったらいなと思っております。

これからはより寒くなる季節です。お身体に気を付けてお過ごしください。閲覧ありがとうございました。

相談員 山本

先月号の漢字の答え

①萩 はぎ②薄 すすき③葛 くず④撫子 なでしこ⑤桔梗 ききょう⑥藤袴 ふじばかま⑦女郎花 おみなえし